Rock in Rio LISBOA 20 ANOS
TEMOS GRANDES SURPRESAS PARA SI
SAIBA TUDO NO INTERIOR DA REVISTA
NOVA GENTE
REVISTAS SOCIAIS
PRÉMIO CINCO ESTRELAS 2024
ENTREVISTA EXCLUSIVA
Cláudio Ramos
"NÃO HÁ ESPAÇO PARA TODOS"
O NOVO LIVRO, A SAÍDA DA SIC E A SUBSTITUIÇÃO
DE MARIA BOTELHO MONIZ POR CRISTINA FERREIRA NAS MANHÃS
E AINDA:
O QUE PENSA DA EXPULSÃO DE MIRANDA DO BB
N.º 2489 - SEMANAL DE 23 A 29/05/2024; PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 2,50 (IVA INCLUÍDO); FRANCE: € 5
02489
5 602929 000021
ENTREVISTA
RUI SANTOS
"PINTO DA COSTA ACHAVA QUE TINHA O CLUBE CONTROLADO PELO SEU EXÉRCITO"
EXCLUSIVO
JOSÉ CASTELO BRANCO
FAZ NOVAS ACUSAÇÕES
E RELATA ENCONTRO COM O FILHO
DALILA CARMO E BÁRBARA GUIMARÃES
FAMOSOS UNEM-SE
CONTRA PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

Izzy Fairthorne

Nasceu no Reino Unido, tem 24 anos e ficou conhecida por participar em *reality shows* britânicos, como *Too Hot to Handle*. É *personal trainer* e, nas redes sociais, onde soma quase 265 mil seguidores, gosta de partilhar algumas dicas para ter um estilo de vida saudável. Mas são as fotos ousadas que mais chamam a atenção dos fãs.

Foto: D.R.

Sumário

N.º 2489 **23 a 29/05/2024**

Patrícia Branco

Diretora

VALE A PENA SER FAMOSO A QUALQUER CUSTO?

Catarina Miranda. Acredito que a maioria dos nossos leitores saiba de quem estou a falar. Na última semana, o nome desta jovem andou nas bocas do mundo, ecoou vezes sem conta nos mais variados programas da TVI e tornou-se um dos temas do momento. Porquê? Porque foi expulsa do **Big Brother**.

Até aqui, tudo bem. Já houve outros concorrentes convidados a sair deste e de outros *reality shows* e… vida que segue. Mas o que me leva a escrever sobre esta miúda – chamo-lhe "miúda" sem qualquer sentido pejorativo e só porque tem idade para ser minha filha – é mesmo porque fico perplexa com o comportamento que ela teve dentro e fora da casa.

Enquanto esteve no **Big Brother**, foi conflituosa, ofendeu os colegas, chateou-os até mais não, e tinha o rei na barriga, repetindo vezes sem conta que era a melhor jogadora e que ia levar para casa os 100 mil euros. Na cabeça dela, isso estava garantido e não havia ali ninguém que lhe fizesse frente. Acabou por provar do próprio veneno quando alguém lhe fez o mesmo e ela se passou, partindo um copo e ferindo um dos colegas. O ego da Catarina é tão grande que ela achou que não ia sofrer consequências, pura e simplesmente porque o programa não existiria sem ela. Enganou-se e acabou na rua.

Vi depois a entrevista dela no **Dois às 10** e a gala do **Big Brother** do último sábado, em que ela esteve à conversa com o Cláudio Ramos e com os comentadores Francisco e Márcia. Gostava de ter visto outra atitude, mas o que vi foi apenas aquilo que ela mostrou dentro da casa e que fazia questão de dizer que era uma personagem. Egocêntrica, convencida de que é a melhor e crente que aquela postura lhe vai trazer benefícios a nível profissional e pessoal. Não sei o que o futuro reserva à Catarina Miranda e obviamente não lhe desejo mal nenhum, mas, além de milhares de fãs obcecados e do aumento do número de *likes*, que proveito pode ela tirar desta experiência?

Diz que quer ser famosa. Que quer ser considerada a melhor jogadora de sempre do **Big Brother**. Que quer ser comentadora e, quiçá, apresentadora de televisão. Bom… famosa já é – não pelos melhores motivos, diria eu – e até é provável que a TVI a ponha a comentar um dos próximos **BB**, porque o que se quer é audiências. Mas a melhor jogadora de sempre? Uma miúda provocadora, que só promove o mal-estar na casa e que não tem nenhum problema em chamar nomes aos colegas? Não me parece. Apresentadora de televisão? Muito menos. Haja noção. A humildade nunca ficou mal a ninguém e lutar pelos nossos sonhos está muito longe de ser isto que a Catarina tem mostrado.

Patrícia Branco

Anita da Costa

GRÁVIDA PELA SEGUNDA VEZ

A influenciadora digital, que já é mãe de uma menina, está novamente grávida, e não poderia estar mais feliz. *"Lá vamos nós de novo! A Belém está prestes a tornar-se irmã mais velha e vamos entrar numa nova jornada de AMOR incondicional e de um pouco de loucura"*, começou por escrever nas redes sociais ao contar a novidade aos seguidores. *"Quero parar o tempo quando olho para os grandes olhos da Belém, é a melhor sensação do mundo vê-la a crescer. Mal posso esperar para sentir isso a duplicar"*, finalizou.

Dolores Aveiro

EM ALVALADE PARA VER O TROFÉU

No último fim de semana, a mãe de Cristiano Ronaldo marcou presença no Estádio de Alvalade, em Lisboa, para assistir ao último jogo do Sporting no campeonato nacional de futebol, ocasião esta em que o clube de Alvalade ergueu o troféu de campeão nacional. Posteriormente, a matriarca do clã Aveiro recorreu à sua conta de Instagram para se mostrar ao lado de Frederico Varandas, presidente dos leões, que lhe entregou a camisola principal da próxima temporada.

Alice Alves

OPERA O NARIZ E RESOLVE PROBLEMA COM MAIS DE 25 ANOS

A apresentadora foi submetida a uma cirurgia ao nariz, o que a obrigou a afastar-se das emissões diárias do **Big Brother**, na TVI, tendo sido substituída por Maria Botelho Moniz. Alice partilhou o resultado com os fãs, através da sua conta de Instagram, onde se mostrou com os curativos, ainda no hospital. Na legenda, explicou que *"fugiu"* desta cirurgia durante 25 anos, mas que se tornou inevitável, e aproveitou ainda para agradecer à equipa médica que a operou.

José Condessa

VAI ATÉ INGLATERRA PARA APOIAR RÚBEN DIAS EM JOGO DECISIVO

O ator foi a Inglaterra para marcar presença nas bancadas do Manchester City e apoiar o amigo Rúben Dias, jogador do clube, numa partida contra o West Ham, no passado domingo, 19 de maio. Já no final do jogo, José Condessa publicou uma fotografia, em que surge ao lado do futebolista, com uma medalha a festejar o campeonato da Premier League. Importa recordar que os dois são amigos próximos e chegaram até a passar férias juntos no verão do ano passado.

Catarina Furtado

DE FÉRIAS COM DIOGO INFANTE EM IBIZA

A apresentadora e o ator são amigos de longa data e aproveitaram um momento em que as férias coincidiram para rumarem juntos para a ilha espanhola. Os dois seguiram de avião e foram brindando os fãs com registos ternurentos dos momentos vividos por ambos nesta aventura. "*Mano. Pausa para respirar a vida*", escreveu Catarina Furtado, na legenda de uma fotografia partilhada nas redes sociais, em que surge ao lado do artista.

Sofia Ribeiro

DÁ VOZ A CONHECIDO DESENHO ANIMADO

A atriz anunciou, através das suas redes sociais, que estava muito feliz por dar voz ao novo filme de *Garfield*, que chega nesta quinta-feira, dia 23 de maio, aos cinemas. "*Lembram-se quando disse há umas semanas que estava a fazer um trabalho mesmo fixe? Yes. Sou a Olívia no* Garfield", escreveu numa partilha que fez nas redes sociais, que deixou os fãs bastante entusiasmados para ver como a artista se saiu neste novo desafio.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: IMPALA e D.R.

O sueco e a portuguesa mostraram-se carinhosos e passearam pela rua de braço dado...

VIKTOR GYÖKERES NAMORA EM CONHECIDO RESTAURANTE

JUNTOS À VISTA DE TODOS!

O craque sueco do Sporting e a atriz portuguesa jantaram juntos no Nunca, em Lisboa. Cúmplices, sorridentes e bem-dispostos, foi assim que estiveram Gyökeres e Inês...

Por muito que o craque do Sporting e a atriz portuguesa ainda não tenham, de forma inequívoca, assumido o namoro, é cada vez mais evidente que o relacionamento, que sempre foi discreto, já não é um segredo ocultado por ambos.

A **NOVA GENTE** teve, em exclusivo, acesso a umas imagens em que se vê claramente Viktor Gyökeres e Inês Aguiar, ambos de 25 anos, a deixarem o restaurante Nunca, em Lisboa, num clima de grande cumplicidade. O casal esteve a jantar no luxuoso e recente espaço, no passado dia 7, na companhia de outro casal. Foram várias as pessoas que reconheceram o ponta-de-lança dos leões e que com ele tiraram fotos.

Já à saída do Nunca, Viktor Gyökeres foi também reconhecido por algumas pessoas que passavam naquela rua, perto do Saldanha. Viktor e Inês conversaram um bocado com o casal amigo no exterior do espaço e depois seguiram a pé uns bons metros até encontrarem a sua viatura. Foi nesse momento que o casal protagonizou o momento mais carinhoso, com Inês Aguiar a abraçar o namorado e a dar-lhe o braço.

Já depois deste momento, que aconteceu depois de o Sporting já ter conquistado o título de campeão nacional, Gyökeres e Inês Aguiar estiveram juntos em mais dois espaços de renome em Lisboa, num dos quais o restaurante do *chef* Kiko, La dos Manos, que publicou até uma foto sua com o jogador de um lado e a atriz do outro... foto essa que, entretanto, foi apagada.

Texto: PATRÍCIA CORREIA BRANCO; Fotos: IMPALA

Betty Grafstein e José Castelo Branco no batizado de Constança, filha de Guilherme

Nos últimos dias, Pedro Pico terá telefonado várias vezes a Castelo Branco

JOSÉ CASTELO BRANCO ACUSA *PEDRO PICO*

"ELE QUIS ENGANAR A BETTY, A MIM E AO MEU FILHO"

Na semana passada, o *socialite* atendeu um telefonema de Pedro Pico no qual este sugere que o palacete de Betty Grafstein, que lhe está arrendado, lhe seja vendido. O transformista explica tudo à nossa revista e garante que a história é outra.

O caso de alegada violência doméstica de José Castelo Branco para com Betty Grafstein continua a fazer correr muita tinta e Pedro Pico, inquilino do palacete da antiga joalheira na zona de Sintra, tem deitado várias achas para a fogueira. Porém, na semana passada, veio a público uma chamada telefónica que o transformista fez para o "conde" e durante a qual sugeriu que este tentasse falar com a mulher para esta lhe vender aquele palacete. Durante a conversa, Pedro Pico disse ainda que o suposto negócio poderia ser feito através de Guilherme, filho de José Castelo Branco, uma vez que este se encontra impedido de se aproximar da mulher. À **NOVA GENTE**, o *marchand d'art* afirma não ter qualquer dúvida: "*Ele quis enganar a Betty, a mim e ao meu filho*". "*Ele ligou-me uma série de vezes. A última foi ontem* [19 de maio]. *A única que atendi foi essa que todos ouviram e que foi feita no dia 15*", garante. "*Basta pensar para percebermos o que é que ele quer. Ele deve querer comprar a casa, porque já deve ter a quem a vender por um valor muito superior*", avança ainda.

No referido áudio, ouve-se o ex-participante do programa **Big Brother** dizer a Castelo Branco que sabe que a "*situação*" deste "*está complicada*". "*Mas eu consigo comprar a casa* [de Sintra] *em 15 dias. Sabes o que isso quer dizer para ti? Quer dizer que o divórcio vai demorar pelo menos dois meses, se te comprar a casa em 15 dias tu tens metade para receber. Eu consigo, tenho o dinheiro*", aponta. "*Como é que podíamos fazer isto legalmente e rapidamente, sem problemas?*", pergunta ainda, com o *socialite* a negar a proposta: "*Não vou fazer nada, rigorosamente nada, sem a autorização da Betty*". O "conde" chega a recordar Pedro Pico que nem pode chegar perto da mulher e o ex-concorrente do **Big Brother** responde: "[Fá-lo] *Através do Guilherme. Ele vai lá fazer uma visita com a Constança e diz. Consigo pagar a hipoteca toda*", atira o empresário. "*Se conseguires que o Guilherme vá falar com a Betty e que ela diga que vende a casa, dou-te 30 mil euros. Vou desligar a chamada, liga ao Guilherme*", remata Pico.

"A Betty quer vender a casa e quer dar 30 mil euros ao José desde 2022"

A nossa revista falou com Pedro Pico, que referiu ter mencionado, na conversa com Castelo Branco, por "*duas vezes*", que tudo teria de ser "*feito legalmente*". "*A Betty quer vender a casa e quer dar 30 mil euros ao José desde 2022*", explica, garantindo ter "*um e-mail oficial*

"Ele deve querer comprar a casa porque já deve ter a quem a vender por um valor muito superior"

Guilherme sempre mostrou o seu apoio ao pai

da advogada da Betty Grafstein com a sua procuração assinada", embora esta não tenha "*poderes totais*", acrescenta. "*O último* e-mail *recebido pela representante legal da casa para mim tem expressamente escrito para oferecer 30 mil euros ao José. Pagar todas as três hipotecas e 700 mil euros. Os investidores que me contactaram para eu sair da casa e rescindir o meu contrato deram 15 dias de limite para concluir o processo*", conta ainda.

Quanto ao facto de ter pedido para ser Guilherme a falar com Betty Grafstein, expõe: "*A advogada não consegue falar com ela nem ficou, por falha, na lista de visitas, mas o Guilherme ficou. A advogada não pode falar com o José porque a Betty tem um processo contra ele e não consegue falar com o Guilherme*".

"Como é que acha que o miúdo ficou? Ficou traumatizado"

À nossa revista, José Castelo Branco revela que o filho ficou "*traumatizado*", já que, dois dias depois desta chamada, foi visitar Betty Grafstein ao Hospital CUF Cascais, onde a antiga joalheira está internada há cerca de um mês, e viu o seu nome ser associado à hipótese dessa visita ter tido como objetivo a concretização de um negócio. "*Ele só foi ver a Betty. Como é que acha que o miúdo ficou? Ficou traumatizado. Ele não quer colocar em risco a filha e a mulher. Para ele está a ser terrível*", diz-nos o *socialite*, que tem contado com o apoio do filho. "*Ainda ontem* [domingo] *ele veio ver-me com a Constança. É tão bom ter a minha neta...*", desabafa.

Quanto às acusações de violência doméstica, garante: "*Tenho a minha consciência tranquila. Se eu voltasse atrás, faria exatamente o mesmo. O que me faz mais confusão é que ninguém está preocupado com o sofrimento da Betty. Ela está sozinha naquele hospital...*".

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: IMPALA e D.R.

THE SPRINGFIELD
CALIBRE MECÂNICO DE CORDA AUTOMÁTICA
CAIXA AÇO 316L PLAQUE OURO ROSA, 48MM
CORREIA EM PELE E ALCÂNTARA
PVP 600€

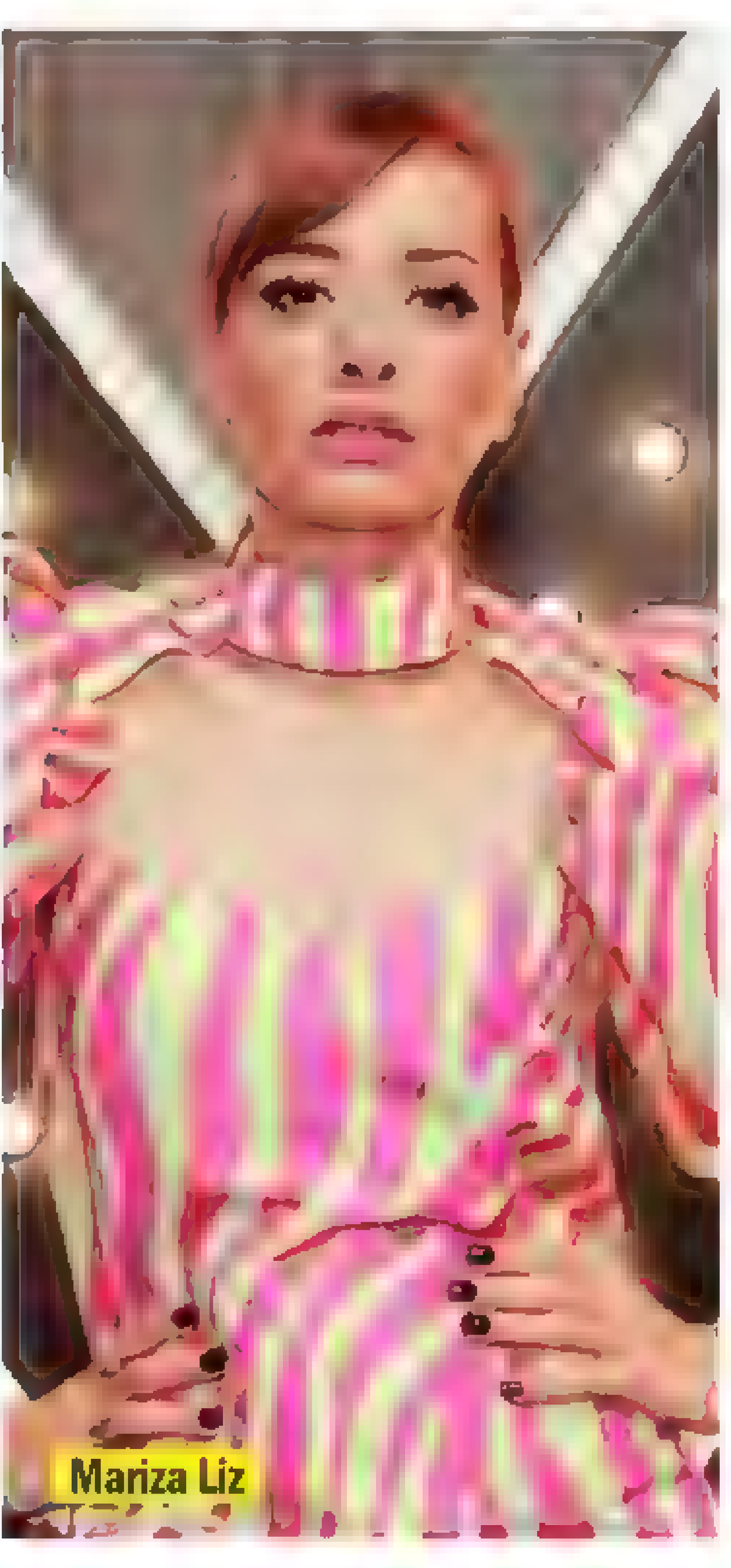
JOSÉ PEDRO AGUIAR-BRANCO

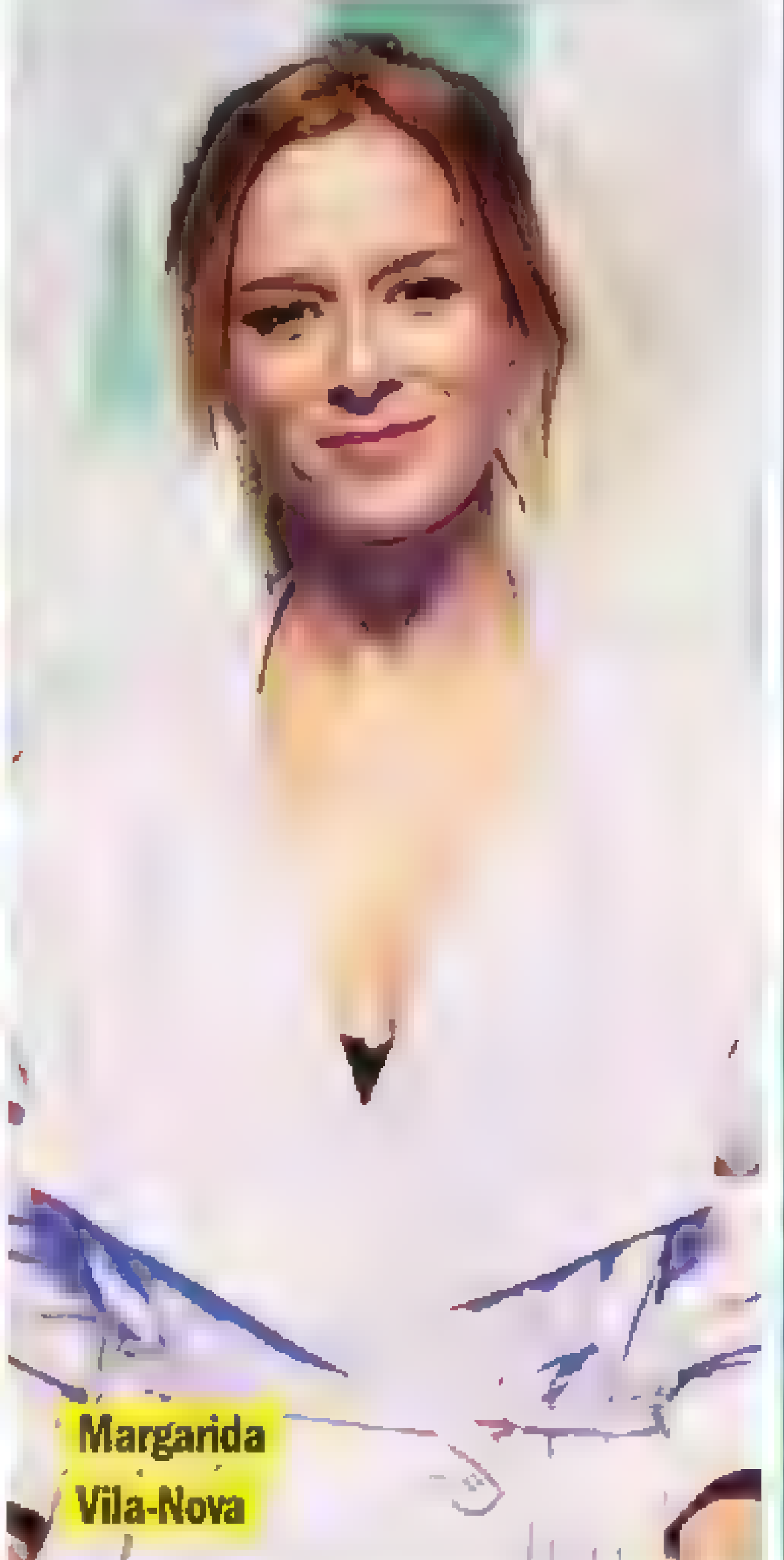
DÁ RESPOSTA CONTROVERSA NO PARLAMENTO E É SEVERAMENTE CRITICADO

FAMOSOS UNEM-SE CONTRA PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

A polémica "estalou" poucos minutos depois de o episódio ter acontecido. E foram várias as figuras públicas bem conhecidas de todos nós que partilharam nas redes sociais a frase *"Não, não pode"*, num fundo negro, mostrando a sua indignação.

Dalila Carmo

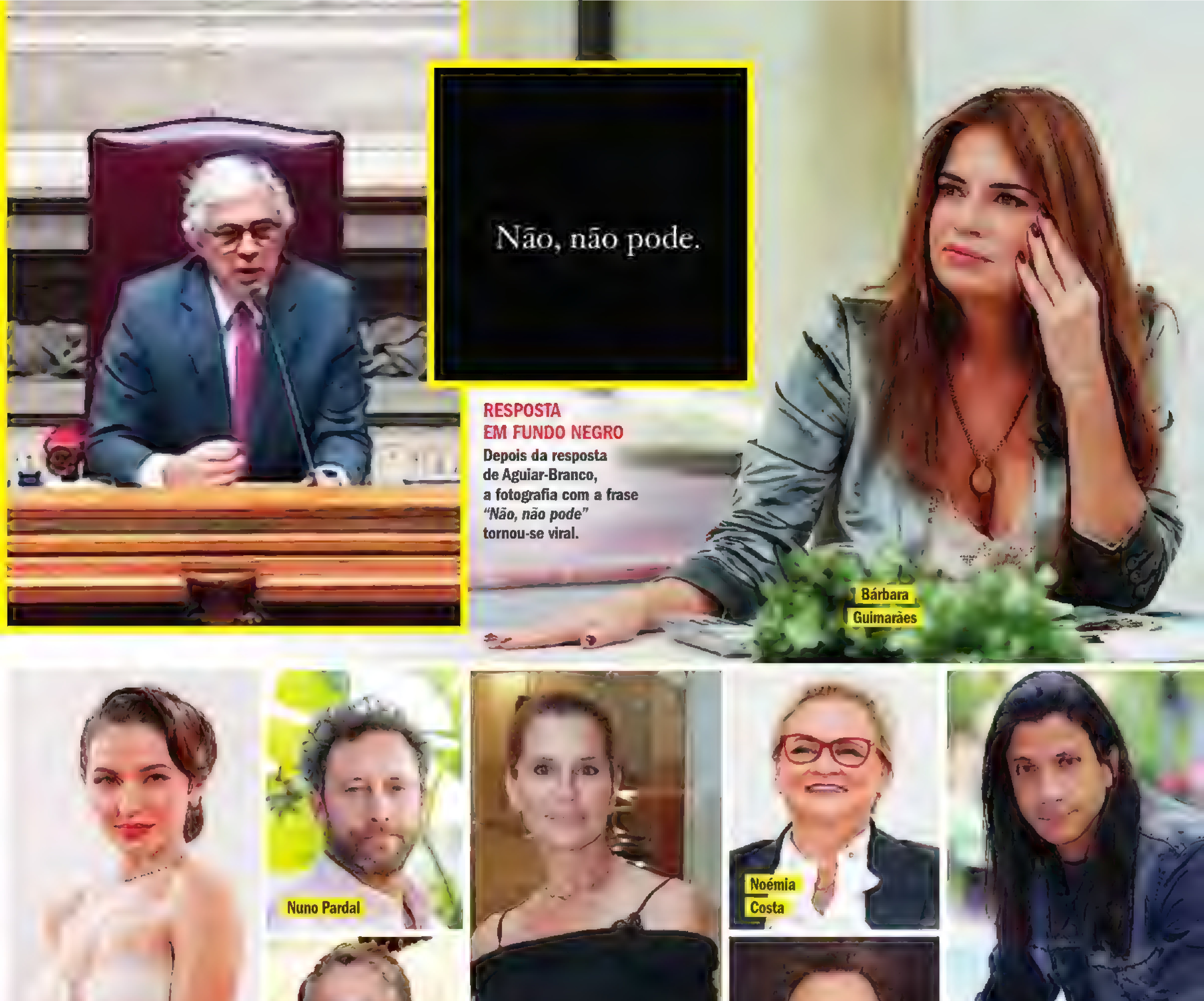

Mariza Liz


Margarida Vila-Nova

Joana de Verona

Não se fala noutra coisa. A resposta polémica que José Pedro Aguiar--Branco deu a uma pergunta feita durante o debate setorial com o ministro das Infraestruturas e Habitação tornaram-no a figura principal – pela negativa – dos últimos dias. E são vários os famosos, da televisão às artes, já para não falar da política, que fizeram questão de se mostrar indignados com o episódio passado em pleno parlamento. Bárbara Guimarães, Dalila Carmo, Noémia Costa, Nuno Markl, Sofia Aparício, Mariza Liz, Nuno Pardal, Joana de Verona, Sara Barradas, João Soares, entre muitos outros nomes conhecidos da esfera pública, apressaram-se a partilhar uma imagem, com a frase *"Não, não pode"*, em fundo negro. A maior parte dos famosos não fez sequer uma legenda ao que partilhou, "taggando" apenas a Assembleia da República na mesma foto.

A maior parte das figuras conhecidas nem quis fazer uma legenda à fotografia que partilhou nas redes sociais



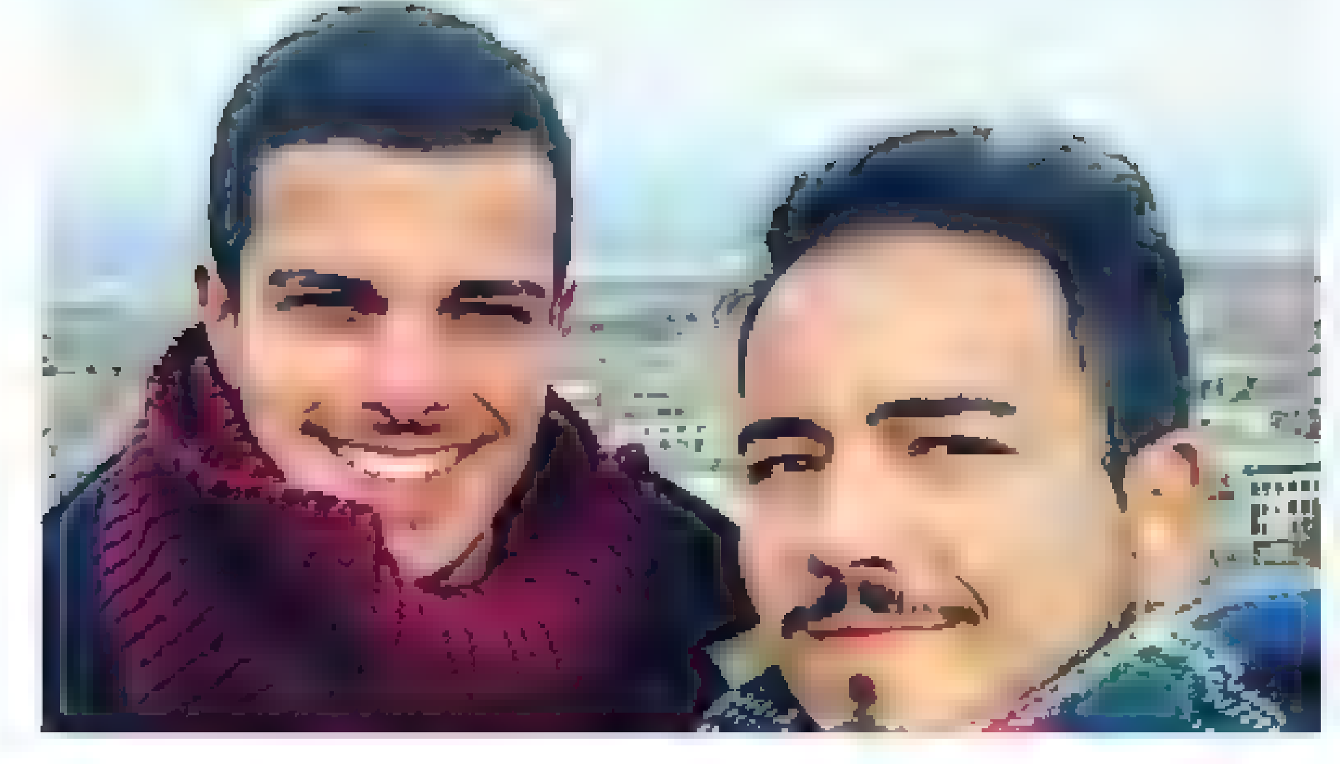
RESPOSTA EM FUNDO NEGRO
Depois da resposta de Aguiar-Branco, a fotografia com a frase *"Não, não pode"* tornou-se viral.

Mas passamos a explicar tudo o que aconteceu e que está a criar um mal-estar geral que, por sua vez, tem vindo a invadir as redes sociais.

Na altura em que se falava do novo aeroporto, o líder do Chega, André Ventura, afirmou que os turcos *"não são propriamente conhecidos por ser o povo mais trabalhador do mundo"* e que haviam construído um aeroporto em cinco anos. Um comentário que não foi censurado por Aguiar-Branco e que causou de imediato um burburinho, com a líder parlamentar do PS, Alexandra Leitão, a pedir a palavra para fazer uma pergunta ao presidente da Assembleia da República: *"Se uma determinada bancada disser que uma determinada raça ou determinada etnia é mais burra ou mais preguiçosa ou menos digna, também pode?"*. *"No meu entender, pode"*, afirmou José Pedro Aguiar-Branco, uma resposta que acabou por merecer críticas das restantes bancadas parlamentares, excetuando a do Chega, e que gerou uma onda de contestação, com muitas pessoas indignadas com esta posição do presidente da Assembleia da República, e com a associação SOS Racismo a condenar a postura de Aguiar-Branco, afirmando que o mesmo *"não reúne condições para se manter no cargo"*.

A SOS Racismo junta-se às críticas e afirma que Aguiar-Branco *"não reúne condições para se manter no cargo"*

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.



Emanuel Monteiro (à esq.) e André Carvalho Ramos (à dir.) continuam a trabalhar na TVI, apesar de toda a polémica

EMANUEL MONTEIRO
ACUSOU NAMORADO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

PERDEU AMIGOS E APONTA O DEDO À JUÍZA

O jornalista da TVI Emanuel Monteiro acusou o namorado, que também é jornalista da estação de Queluz de Baixo, de violência doméstica, em 2018. André Carvalho Ramos foi condenado por ofensa à integridade física. E Emanuel fala, agora, sobre o processo.

Emanuel Monteiro fez uma denúncia pública de violência doméstica, em 2018, do namorado, André Carvalho Ramos, com quem viveu uma relação entre 2015 e 2017. No final de 2020, André foi condenado por ofensa à integridade física com uma pena de 400 dias de multa, de 2800 euros. Ambos eram, e continuam a ser, jornalistas da TVI. Agora, passados quatro anos, Emanuel fala sobre o processo e aponta o dedo à juíza do caso, numa entrevista ao *podcast* **Lugar Marcado**, no YouTube. *"Foi uma fase supernegra. Não foi dura, foi mesmo negra, talvez a pior fase da minha vida, sem dúvida. Foi superdifícil, porque passei supermal mesmo, porque tudo foi um choque"*, começa por dizer. *"Era uma coisa que já se arrastava há muito tempo"*, desabafa. *"Era um círculo supervicioso, do qual eu já me tinha tentado libertar várias vezes e nunca tinha conseguido. Eu também tive culpa de não me ter libertado daquele ciclo. Agora, obviamente que nada legitima violência"*, confessa.

"Protegido" pela TVI

Durante todo o processo, Emanuel Monteiro foi "obrigado" a continuar a trabalhar no mesmo sítio que André Carvalho Ramos. *"Estas situações não se gerem. Eu nem sequer tive capacidade de reação, porque depois aquilo tomou proporções dantescas de um dia para o outro, efetivamente foi horrível, e não se gere. Eu simplesmente encarei a realidade e fui trabalhar dois ou três dias depois"*, diz. Mas ressalva que se sentiu *"protegido"* pela TVI, apesar das circunstâncias. *"Lembro-me que um subdiretor da TVI, o António Prata, me ligou a perguntar se eu precisava de alguma coisa depois de tudo aquilo ter acontecido, que queria conversar comigo. Inclusivamente ele ofereceu-se e veio ter comigo ao jardim do Campo Grande, nunca mais me esqueço, para falar sobre aquilo, perceber se eu estava bem, o que é que eu precisava, perguntou se eu precisava de alguma coisa, mesmo a nível de advogados. Na altura, eu senti muito uma figura superpaternal nele em relação a isso e devo-lhe isso. Fui superapoiado, atenção"*, salienta. *"Acho que quem tem o seu trabalho e é dos quadros de uma empresa tem de continuar a ter o seu lugar, porque, na verdade, aquilo foi uma questão do âmbito pessoal, não é uma questão do âmbito profissional. E, depois, também senti na TVI, sempre, a nível das várias direções que por lá passaram, espaços de conforto. Nunca ninguém me pôs numa situação de desconforto em relação a isto"*, afirma.

Perdeu amigos após acusar o ex

"Hoje em dia, é uma ferida absolutamente sarada", garante Emanuel, acrescentando que, atualmente, não se cruza *"muitas vezes"* com o ex-companheiro. Mas, na altura, *"foi difícil"*. O jornalista conta que perdeu amigos após fazer a denúncia. *"Houve pessoas que eu acho que me apoiaram e outras que me olharam com desdém, que não estavam a acreditar em mim. Mas isso faz parte"*, diz. *"Tínhamos vários amigos em comum e perdi-os, por escolha minha. Eu percebo a posição deles. Disseram que iam continuar a ser amigos dos dois. Não queriam magoar nem um, nem outro. Mas senti-me desconfortável, porque ia desabafar com eles e iam ouvir de um e de outro e decidi afastar-me. Agora olho para trás, não guardo mágoa"*, garante. E revela, ainda, que alguns amigos foram a tribunal dizer que *"não viram nada"*, embora tivessem *"presenciado"* algumas agressões.

Preconceito por parte da juíza

Sobre o processo em si, Emanuel Monteiro refere que sentiu preconceito por parte da juíza que conduziu o processo. *"Fui uma vez a tribunal para contar aquilo que já tinha contado ao Ministério Público, em frente à juíza, e eu senti imenso preconceito. Do princípio ao fim. Foi uma das experiências mais avassaladoras e das piores da minha vida, porque o desdém... A juíza disse-me coisas do género: 'Quer dizer, você tem 1,80 metros, como é que se deixa agredir por uma pessoa de 1,69 metros ou de 1,68 metros, isso não faz sentido nenhum'. Eu não percebi qual é que foi o intuito daquilo, mas eu senti preconceito. E digo mesmo, senti alguma homofobia naquelas palavras"*, afirma.

André condenado, mas pouco

No final de 2020, André Carvalho Ramos foi condenado pela prática de ofensa à integridade física simples. A juíza deu como provado três dos mais de 50 factos apresentados pela acusação. Bem como que o *"casal tinha frequentes discussões motivadas por ciúmes"*, o que levou André a agredir fisicamente Emanuel em várias ocasiões, com empurrões e beliscões. No entanto, considerou que houve *"imensa falta de consistência e credibilidade"* nas declarações de Emanuel Monteiro. A pena atribuída ao jornalista traduziu-se em 400 dias de multa, de 2800 euros, e uma indemnização no valor de 1500 euros a ser paga a Emanuel, que havia pedido um valor de seis mil euros.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: D.R.

"Houve pessoas que me apoiaram e outras que me olharam com desdém, que não estavam a acreditar em mim"

“Hoje em dia, é uma ferida absolutamente sarada”

Vera de Melo
Psicóloga Clínica
verademelo@setgoals.pt

COMO APOIAR UMA PESSOA COM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL?

Apesar de não haver regras definidas e definitivas sobre como apoiar alguém com problemas de saúde mental, espreite estas dicas, vão ajudar a descomplicar o tema.

1 – Esteja presente. A maioria das pessoas com problemas de saúde mental não quer que alguém lhes diga o que fazer, mas quer que continuem a querer saber como elas estão.

2 – Se a pessoa tiver um diagnóstico específico pode ser útil saber como a afeta e obter conselhos sobre os desafios que enfrenta.

3 – Não esqueça que a pessoa que está a apoiar tem uma ideia daquilo que precisa. Pode perguntar como gostaria que a ajudasse.

4 – Cuidar de alguém pode causar tensão. Não poderá ajudar se a sua saúde mental começar a deteriorar-se. É imperativo que dê prioridade à sua própria saúde mental.

5 – Estabeleça limites. Apoiar outra pessoa não significa que a sua vida deixe de importar.

6 – Tenha um plano de crise, se a pessoa de quem está a cuidar se sentir insegura.

7 – Escute com compaixão e curiosidade. Os problemas podem não desaparecer quando o fizer, mas estará a ajudar essa pessoa a sentir que cuidam dela e que não está só.

8 – Apoiar alguém não significa que tenha de ter conversas longas, às vezes ajuda não dizer nada.

9 – Se estiver a tentar ajudar a que ela fale, pode ser útil recorrer a perguntas abertas, tipo sim ou não.

10 – Escute com atenção. Não ofereça conselhos, a menos que tal lhe seja solicitado.

11 – Se a pessoa falar de sentimentos de desespero e de impotência, ou se algo o deixar preocupado em relação à segurança dela, procure uma opinião profissional.

12 – Não subestime o poder da ajuda prática, ajude com pequenas tarefas diárias.

13 – Não tema mudar de assunto. A distração pode ser um alívio bem-vindo.

14 – Não tenha expetativas quanto à cura ou recuperação do outro.

15 – Adote uma postura honesta. Se quiser mostrar apoio, mas não souber como, peça à pessoa que lhe diga se estiver a dizer ou a fazer algo que não ajude.

Vamos a isso!

Jessica Athayde e Diogo Amaral têm um filho em comum, Oliver, de quatro anos

JESSICA ATHAYDE, EMOCIONADA, FALA DA LUTA CONTÍNUA DE DIOGO AMARAL CONTRA A ADICÇÃO

"TIVE DE ESPERAR PARA PROTEGER O MEU FILHO"

A atriz conta como têm sido os últimos anos ao lado de Diogo Amaral que, em 2019, assumiu dependência de drogas. *"Escolho o pai do meu filho e espero escolher para sempre."*

Jessica Athayde e Diogo Amaral têm um filho em comum, Oliver, de quatro anos, estão noivos e vão casar-se em novembro deste ano. Mas até alcançar esta estabilidade emocional, o casal passou pelo Cabo das Tormentas. Em 2019, apenas três meses após o nascimento de Oliver (8 de junho), os atores separaram-se, mas as razões da rutura não foram reveladas. Meses mais tarde, Diogo assumiu publicamente que enfrentava um problema de adicção com drogas e que estava a atravessar um processo de reabilitação. Cerca de um ano depois, Jessica deu uma nova oportunidade a este amor e o casal reconciliou-se. E está junto até hoje.

A atriz decidiu, agora, contar como foram estes últimos anos ao lado do namorado e emocionou-se ao recordar o percurso do companheiro na luta contra a adicção. *"Tenho muito orgulho nele"*, começou por destacar numa entrevista a Júlia Pinheiro para a SIC. *"As pessoas não têm consciência do processo todo que o Diogo faz – e ele um dia, quando quiser, há de falar disso –, para se manter saudável e bem, e a quantidade de pessoas que ele ajuda com o testemunho dele, com a partilha..."*, conta. *"A forma como o Diogo encaminha para quem tem de encaminhar... A quantidade de pessoas que têm adicções neste País é brutal. Começam com idades muito novas, é realmente é uma doença horrível"*, diz. Jessica destaca que Diogo *"nunca teve pena dele próprio"* e que abraçou com coragem o processo de recuperação.

"O afastamento existiu durante bastante tempo, até haver uma prova de que ele estava mesmo a fazer aquele trabalho"

"O amor só não chega"

A atriz revela que teve de se afastar da relação para o bem de todos, especialmente do filho de ambos. *"Passei por uma fase de desequilíbrio na minha vida e com um filho. Esse afastamento que existiu foi durante bastante tempo, até haver uma prova de que ele estava mesmo a fazer aquele trabalho"*, assume. Para ultrapassarem esta fase difícil, Jessica diz que

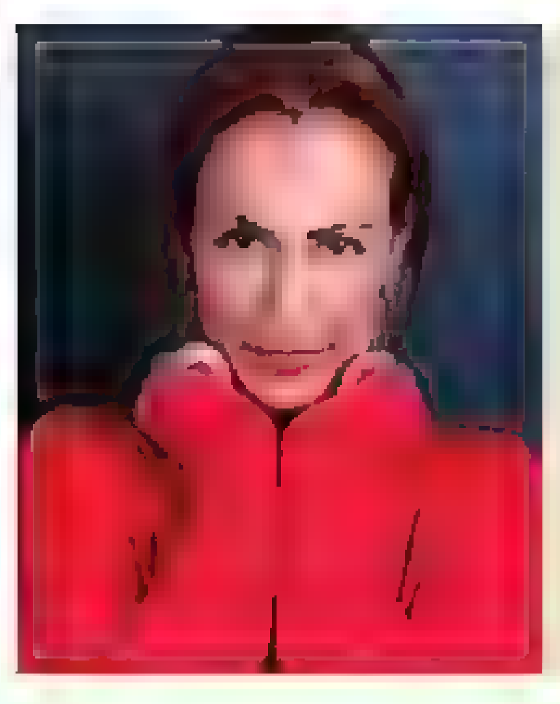
CASAMENTO EM NOVEMBRO
Não será uma cerimónia religiosa, mas o casal está a preparar uma grande festa para o final de novembro. E ao contrário do que tinha pensado, Jessica vai mesmo usar vestido de noiva.

foi preciso "*comunicação*" e "*informação*", porque "*o amor só não chega*". "*Com muita comunicação, com ajuda também de quem sabe e estar informada, e assumir que todos nós temos problemas. E que temos de aprender a ultrapassá-los se quisermos. E eu quis, mas só o amor não chega. Nem pouco mais ou menos. É preciso haver muito mais do que isso. Nós tomámos a decisão de fazer este caminho juntos, mas eu tive de esperar, também, para proteger naturalmente o meu filho*", revela. Agora, Jessica garante que Diogo está "*mais saudável do que uma ervilha*".

Um casamento grande

Sobre o casamento, a atriz diz que irá ser no final de novembro e celebrado com uma grande festa. "*Não teria tomado a decisão de casar se não tivéssemos passado por fases tão difíceis. Foi um tempo, um espaço, um processo. As relações têm altos e baixos e já passámos por muitos baixos. Escolho o pai do meu filho e espero escolher para sempre. É o que sinto que é casa para mim*", realça. Ambos já foram casados – com outras pessoas – e as cerimónias foram intimistas e aconteceram fora do País. Como tal, agora querem reunir todos os amigos e família. Mas a festa não será religiosa. "*Queríamos fazer um casamento que pudéssemos partilhar com os nossos amigos, a nossa família, e que não iria ser uma coisa muito intimista. Queríamos mesmo celebrar com pessoas que nos são próximas*", afirma. Os preparativos para a cerimónia é que estão a ser mais complicados do que previa. "*É um caos casar. É um negócio brutal, uma logística enorme*", admite, garantindo que já começou a fazer cortes no plano inicial. Jessica conta ainda que, ao contrário do que inicialmente tinha pensado, vai mesmo usar vestido de noiva. Uma decisão que tomou após conversar com as amigas.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: D.R.



Susana Dias Ramos
Psicoterapeuta e comentadora do **Big Brother**

OS COMENTADORES

Volta e meia voltamos a um assunto que me dá nervos! Falei-vos, a semana passada, sobre a Miranda e o quão corajoso tinha sido o seu jogo. Falei-vos sobre a doçura de avó que a defendeu com unhas e dentes. Estava aqui preparada para voltar a abordar o assunto, MAS ela arranjou uma forma nada discreta de dar a volta ao jogo. E nem vou discutir se deveríamos ou não ter assistido à sua expulsão porque sou daquelas que, ao menor sinal de violência, acham que a "porta da rua é serventia da casa"! Então o que me traz aqui hoje é a vergonha alheia dos barracos entre concorrentes e comentadores. Gosto? Não gosto! Aceitaria participar numa coisa destas? Jamais! Mas viste mais que uma vez? Nem por isso, mas acho que é uma exposição humilhante para ambas as partes! Posto isto, vou começar por explicar. Ouço vezes demais que os comentadores deveriam ser imparciais e gostava de entender onde cacete é que o povo vai buscar essa ideia? Se há coisa que os comentadores não são é imparciais. E por isso é que são mais do que as mães a discutir pontos de vista com que se identificam! Igualzinho aos comentadores políticos, cada um pelo seu partido de coração. Como os comentadores desportivos, cada um com o seu clubezinho de coração e assim como os comentadores **BB**, cada um com o seu favorito no coração. Se eu acho que devem ou podem fazer campanha? Não. O que é pedido é que se comente o observável, consoante as suas experiências e sentimentos, tendo em consideração o respeito para o que está a acontecer e levando em conta o confinamento e falta de informação dentro de uma casa projetada para o Mundo!

A imparcialidade é uma ilusão. E é a ilusão de quem não concorda com o que é dito, porque quando os comentadores estão a dizer coisas acerca dos favoritos são os maiores lá da sua rua, se calham de discordar pois o cancelamento é a fase seguinte. Depois vem o insulto, a ameaça, e por aí fora!

Isto diz muito acerca da nossa capacidade de entender que não temos todos de pensar da mesma maneira, mais vos digo, nem devemos! Diz acerca da nossa tolerância com os outros e o mundo em que vivemos e as coisas que somos capazes de fazer nele!

TéPá Semana (100 Opiniões)

Em *Circo de Feras*, o ator – na foto com Victoria Guerra – vive dependente por estar a ser drogado pelo tio

JOÃO CATARRÉ EM CADEIRA DE RODAS, NA NOVA NOVELA DA SIC

REGRESSO APÓS SUPERAR CANCRO

O ator com a mulher, numa rara aparição [illegible]

O ator está de volta à televisão – depois de ter lutado no ano passado contra uma doença oncológica – e dá vida a uma complexa personagem. A mulher, Joana Pais de Brito, também integra **Circo de Feras**, a nova aposta de Daniel Oliveira para a ficção.

Afastado da representação desde o final das gravações de **Sangue Oculto**, João Catarré está de volta ao trabalho. Depois de ter lutado contra um cancro, no ano passado, o ator, que em janeiro anunciou estar curado, regressa agora com uma personagem, no mínimo, complexa.

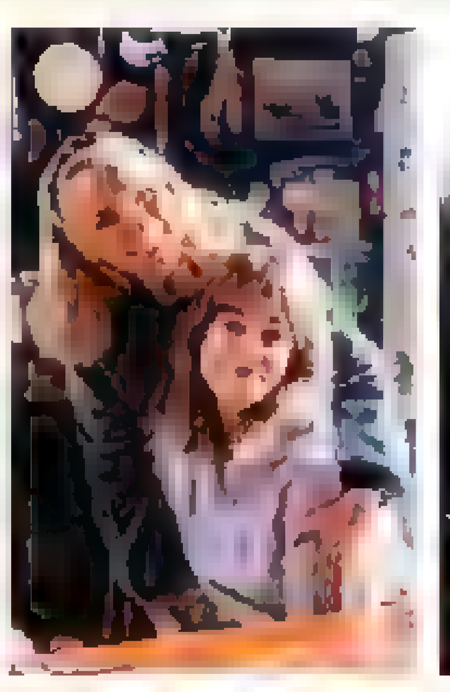
A SIC partilhou há dias o primeiro vídeo promocional da novela, em que divulga que a produção chega *"brevemente"* à estação de Paço de Arcos, e nas imagens é possível ver a personagem que Catarré vai interpretar, ele que é um dos protagonistas, juntamente com Lourenço Ortigão, Victoria Guerra e Joana Ribeiro. O ator, segundo o *site* **A Televisão**, dará vida a **Miguel Morais**, herdeiro de uma grande fortuna, que vive dependente de uma cadeira de rodas por estar a ser drogado pelo tio. Um papel desafiante que João Catarré irá, decerto, agarrar com unhas e dentes, tendo sido o nome escolhido por Daniel Oliveira. Segundo a revista **TV Mais** também Joana Pais de Brito, mulher do ator, vai fazer parte do elenco da novela.

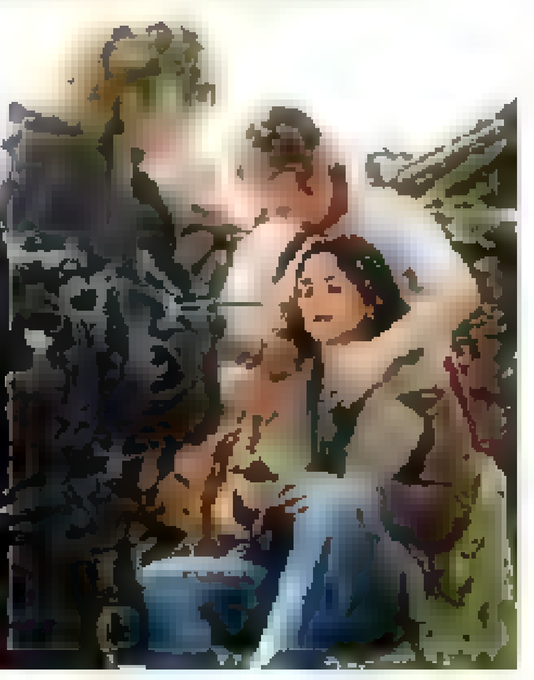
O casal voltará desta forma ao início da sua história de amor, visto que também foi nos corredores da produtora SP Portugal que se conheceu e apaixonou, nas gravações da novela **Amor, Amor**, em 2021. João e Joana casaram-se em segredo a 5 de julho de 2023, algo que só foi descoberto este ano, quando o ator surgiu de aliança e falou sobre o casamento e a importância do apoio da mulher durante o período em que estava a lutar contra o cancro no programa de Júlia Pinheiro.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: SIC

OUTRAS ESTRELAS

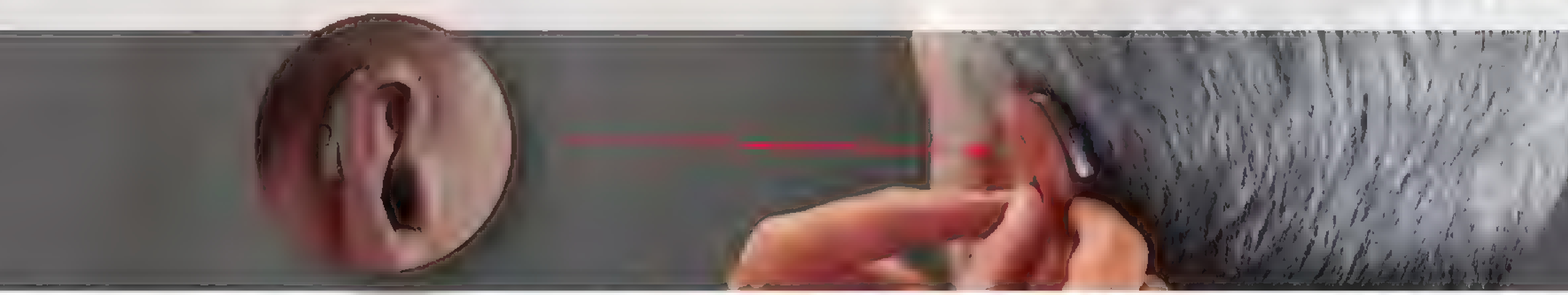
Do elenco de *Circo de Feras* fazem parte nomes como Sofia Alves, Diogo Pinto, Custódia Gallego, Victoria Guerra, Joana Ribeiro, entre muitos outros. As gravações já começaram e a novela conta a história de duas famílias, uma rica e outra pobre, cujos caminhos se vão cruzar.





Simplesmente brilhante!

O surpreendente aparelho auditivo Nexia é mais Audição, é mais Inovação, é mais em tudo!



ReSound Nexia: uma classe inteiramente nova de aparelhos auditivos que oferece uma experiência auditiva verdadeiramente individualizada. Surpreenda-se e ouça até +150%*.

Uma incrível melhoria até +150% na compreensão da fala com ruído, como nunca se pensou ser possível! Além disso, este aparelho auditivo integra ainda um microfone e receptor no ouvido (M & RIE) para captar o som com total nitidez.

OUVIR ATÉ +150%*

MAIS AUDIÇÃO

Com esta tecnologia, as pessoas com dificuldades de audição sentem que estão a ouvir tal como a natureza planeou.

O ReSound Nexia aumenta a capacidade de audição, trazendo benefícios à comunicação, aos relacionamentos e à confiança de cada indivíduo.

É uma inovação há muito esperada, que oferece a todas as pessoas com dificuldades em ouvir uma solução verdadeiramente individualizada.

Um microfone e o receptor estão colocados no fino tubo que é introduzido dentro do ouvido, resultando numa audição mais natural para o utilizador.

MAIS INOVAÇÃO

Agora, pode desfrutar dos benefícios de uma qualidade de som superior e ouvir melhor as conversas em ambientes barulhentos.

Ao captar o som diretamente dentro do ouvido, o ReSound Nexia entrega ao cérebro o que este precisa para perceber as diferentes vozes, além de reduzir significativamente o ruído de fundo.

Os utilizadores que já experimentaram sentem que beneficiam realmente de uma melhor qualidade na audição. Este aparelho auditivo utiliza também tecnologia Bluetooth, conectando-se a telemóveis e possibilitando que o utilizador controle os níveis de som desejados.

Aberto dias úteis das 9h30 às 13h e das 14h às 19h.
Sábados das 9h30 às 13h e das 14h às 17h.

Estamos a oferecer ainda uma amostra GRÁTIS!

Por favor envie-me uma amostra Grátis do ReSound Nexia ☐ ____________ ASSINO E CONFIRMO

*SR/SRA: ____________

*MORADA: ____________

*CÓDIGO POSTAL: ____-___

*TELEFONE: ____________ *DATA DE NASCIMENTO: D D M M A A

RSNNGT10524

RECORTE E COLOQUE ESTE CUPÃO NUM ENVELOPE E ENVIE PARA:
BelAudição, Unipessoal Lda. REMESSA LIVRE 1, LOJA CTT FARO, 8001-960 FARO

NÃO PRECISA DE SELO

Os dados recolhidos servem unicamente para dar resposta ao seu pedido e para posterior envio e divulgação de informações sobre ofertas e promoções relacionadas com aparelhos auditivos, através de carta, e-mail ou contacto telefónico. Ao fornecer os seus dados pessoais, aceita que os mesmos sejam utilizados para os fins atrás referidos. A qualquer momento pode requerer a consulta, retificação ou eliminação dos seus dados pessoais para meusdados@audicaoactiva.pt ou para 211 337 001. Mais informações em https://rgpd.belaudicao.pt

*Peça a sua amostra** grátis em:* **www.amostragratis.pt**

Este anúncio é publicado por BelAudição, Unipessoal Lda Estrada Senhora da Saúde 41A, 8005 147 Faro

**Amostra não-funcional limitada às primeiras 300 respostas e a uma amostra por lar. Reservado a maiores de 50 anos.

*Melhoria da compreensão em ambientes ruidosos; melhoria sonora de 4.36 dB em comparação com produtos da gama anterior. Jespersen et al (2022)

Rui Santos

O MAIS POLÉMICO COMENTADOR DE FUTEBOL DA TV PORTUGUESA

“CONSEGUI TRIUNFAR SEM CEDER AOS FAVORES E ÀS NEGOCIATAS”

Aos 63 anos, diz que teve razão antes do tempo e que isso lhe valeu muitas inimizades. Olhado de soslaio pelos colegas jornalistas, é valorizado pelos espetadores, que têm feito dele um campeão de audiências, primeiro na SIC Notícias e agora na CNN Portugal. Quem é, afinal, o homem que se esconde atrás do comentador?

Há muitos anos que tens intervenção mediática no futebol. Mas a ideia que se tem de ti é que és muito reservado. Ou seja, as pessoas julgam que te conhecem, mas acho que não conhecem.

[risos] Isso é muito interessante porque corresponde exatamente ao que penso: as pessoas não me conhecem.

Mas porque não te dás a conhecer?

Se calhar, também por culpa minha, mas isso tem uma explicação. Como comecei muito cedo na redação de **A Bola**, aos 15 anos, e lidei com gente extraordinária do jornalismo, aprendi muito com eles e assumi para mim a responsabilidade de lidar com todos esses gigantes.

E com a herança pesada de ser sobrinho de Vítor Santos, um dos grandes de *A Bola* e do jornalismo.

Sim. Desde cedo quis fazer crónicas sobre futebol e houve um dia que estava chateado porque tinha visto a agenda e o meu nome não estava em nenhum jogo. Pensei: “Esforço-me imenso para trabalhar e nada”. E o meu tio disse-me: “*Sabes o que é trabalhar n'***A Bola***? Sabes o que é o privilégio de lidar com estas pessoas, que têm anos de carreira?*”

Sentias que tinhas de provar muito mais por seres sobrinho de quem eras?

Exatamente. Era o tipo que estava a aparecer e que tinha vontade de ser convocado para a seleção, mas estava “tapado” pelos grandes craques [pausa].

Mas as comparações são sempre pesadas. Sentiste muito isso?

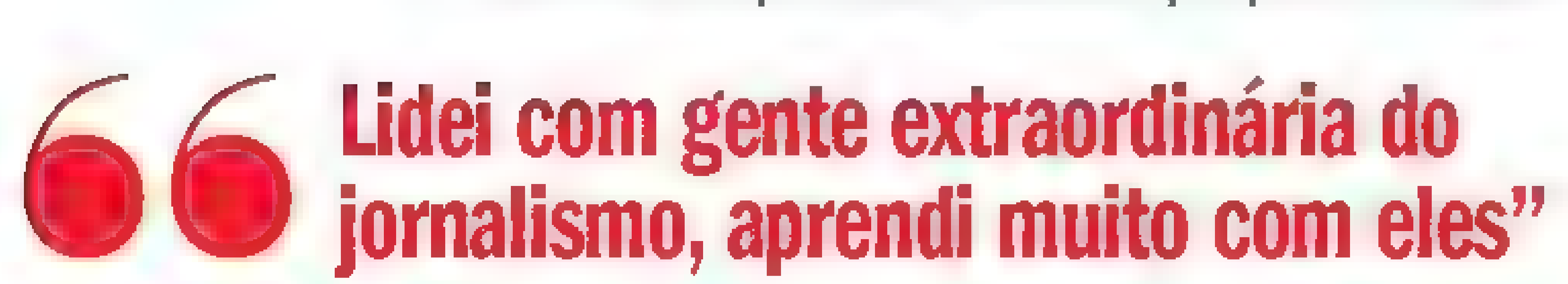
Foi violento. Tinha de ser bom e provar que era capaz de fazer bem. Quando o meu tio morre, em 1990, já fazia tudo no jornal. E nunca ele me deu um lugar de chefia. Só tenho o meu primeiro lugar de chefia em 1992, como subchefe de redação.

Quando é que te libertaste do peso dessa herança?

A partir de certa altura, nunca mais deixei de sentir. Por isso, saí de **A Bola**. Aquele jornal onde nasci estava a deixar de existir.

Era inevitável com a morte dos mestres.

Mas sabes muito bem que as transições podem ser mais rápidas ou mais lentas. O que senti é que houve uma aceleração para esvaziar a velha **A Bola** [pausa]. O meu coração está cheio de memórias de todos os sítios por onde passei. Mas sei que quando



“Lidei com gente extraordinária do jornalismo, aprendi muito com eles”

DEFENSOR DA VERDADE
O comentador desportivo não cala as críticas ao mundo do futebol e isso já lhe causou alguns dissabores.

saí do jornal, muitos pensaram que era o meu fim enquanto jornalista.

"A televisão metia-me medo"

A televisão só vem a seguir.

Tinha algumas aparições pontuais, mas não era um homem da televisão, que era um meio que, aliás, me metia medo.

Porquê?

Porque não era um meio que dominasse, porque era um meio mais invasivo, mais intimidatório.

O que é certo é que acabas por ter um grande sucesso na SIC Notícias, onde estiveste quase 20 anos, com o *Tempo Extra*, e tornas-te o comentador de futebol mais polémico e de maior audiência. O que te levou à CNN Portugal, onde estás há dois anos e meio.

A credibilidade também leva tempo a construir. Se recuarmos 21 anos, tínhamos o panorama televisivo completamente diferente. Hoje a oferta é brutal e acho que é muito acima daquilo que é a dimensão do País. Na altura era diferente, e eu assumi um discurso pouco habitual em televisão.

País consentiu isso durante anos e anos. Somos todos culpados.

André Villas-Boas é um homem bem preparado?

Sim. Escrevi há muitos anos que achava que o André Villas-Boas tinha perfil para ser presidente do Porto e aconteceu. Uma vez mais, antes do tempo.

Talvez seja uma boa altura para esclarecermos um mito. És ou não és do Sporting?

[pausa] Não, não sou.

Há uma entrevista tua em 1991, publicada na revista *Kapa*, em que assumes que és do Sporting, até por influência da tua família.

Essa entrevista marcou bastante o momento da minha carreira, mas com base em algumas inverdades. Nunca disse que era do Sporting. O que eu disse é que o meu pai era um grande sportinguista e nasci no meio de uma família sportinguista. Quando me tornei jornalista, comecei a ver as coisas do futebol de outra maneira. Lembro-me de ter tido uma conversa com o meu pai, em que ele defendia uma coisa muito leonina, e eu disse que não concordava nada com isso. E o meu pai exclamou: *"Olha, só me faltava ter um filho do Benfica"* [risos].

Não tenho nada contra o senhor Pinto da Costa, mas, sim, contra os interesses que protegeu"

Que já era teu antes de chegares à televisão.

Precisamente [sorriso]. Eu não mudei na televisão. A televisão é que amplificou a minha mensagem. Quem segue o que eu sempre escrevi sabe que eu sempre apontei o dedo ao que estava mal no futebol, um desporto tomado pelos bandidos. Sempre disse que era preciso libertar o futebol.

Isso está a mudar?

Não tenho dúvidas. O exemplo recente das eleições no FC Porto provam-no. É um momento muito importante para a libertação da cidade do Porto e para o próprio futebol português.

Porquê?

Há sítios em Portugal que tenho de evitar, sob pena de poder ser agredido. Felizmente agora, a cidade do Porto, que estava controlada, está em processo de libertação. Não tenho nada contra o senhor Pinto da Costa enquanto pessoa, mas, sim, contra os interesses que protegeu. O futebol não pode estar nas mãos de bandidos.

Pinto da Costa é um bandido?

Ele deu cobertura a situações de matriz criminal que estão à vista. O Futebol Clube do Porto precisava de se libertar disso. As lideranças fortes e que se perpetuam, sobretudo com braços armados, minam tudo à volta. Podes acreditar numa indústria do futebol sã quando tens alguém que tem ao seu serviço um exército que ameaça árbitros, dirigentes e os próprios jogadores e jornalistas?

Achas que Jorge Nuno Pinto da Costa nunca acreditou que pudesse perder as eleições?

Não. Ele achava que tinha chegado a um grau tal que tinha a cidade e o clube controlado pelo seu exército. O que me faz confusão é como é que o

Achas que ele morreu achando que o filho era benfiquista?

Sim, porque não voltámos a ter grandes conversas, e acho que ele, dizendo-me aquilo, formou essa convicção. Mas é importante que isto fique claro: eu tenho uma relação com o futebol muito desprendida afetivamente. Enquanto jornalista, eu tanto ia ao Estádio da Luz, como a Alvalade, como às Antas. Ou seja, geria isso, não tanto em termos emocionais, mas racionais. Se fiz um caminho e as pessoas reconhecem algum mérito, foi porque consegui introduzir o fator racionalidade dentro de uma coisa que é extremamente emocional.

Portanto, não vibras com o futebol e os clubes?

Não, vibro com o futebol bem jogado e verdadeiro. Foi sempre assim, quer na luta pela verdade desportiva e a introdução de tecnologia como o VAR no futebol, quer na defesa do jogador português...

... que te valeu, aliás, a alcunha de avençado de Carlos Queiroz.

[risos] Foi tão feio. Ainda bem que tens boa memória. Mas hoje ninguém se lembra disso. Uma vez mais, tive razão antes do tempo. Quando Carlos Queiroz aparece no futebol, eu já estava há muito tempo a defender o que defendia. Obviamente, o sucesso é dele e só dele.

Na altura não havia academias nem centros de formação. O tempo veio dar-te razão. Carlos Queiroz torna-se selecionador dos jovens de Portugal, somos campeões do Mundo em 1989, em Riade, na Arábia Saudita, e em 1991, em Portugal. Nasce a chamada geração de ouro.

Ele fez uma carreira notável. O Carlos Queiroz deu ao futebol português método de organização, que

> "Há sítios em Portugal que tenho de evitar sob pena de poder ser agredido"

era aquilo que precisava. Lutei imenso por isso. Dizia que o talento dos jogadores portugueses era indiscutível, mas que tinha de haver investimento nas infraestruturas, porque, se lhes dessem condições como hoje temos, seriam dos melhores. E são.

Sentes que tiveste razão antes do tempo?

Acho que sim e esse é um dos problemas [pausa]. Falas num assunto, és o primeiro a falar, e depois a reação é "*Eh pá, isto não faz sentido nenhum*". Depois, as coisas começam a acontecer e as pessoas replicam aquilo que ouvem dizer. A certa altura, está toda a gente a falar do mesmo. O conceito da verdade desportiva, que eu introduzi no comentário de futebol, não existia em Portugal.

"Nunca tive boa imprensa"

Sentes-te um mal-amado na profissão?

O que queres que te diga, Nuno [sorriso]? Não tenho dúvidas que tenho muito má imprensa por causa desses equívocos [pausa]. Tive convites para tudo e mais alguma coisa e recusei tudo. Viagens, convites para estar nos estádios, bilhetes... Consegui fazer aquilo que é muito difícil nesta profissão: triunfar sem ceder aos poderes, às negociatas, aos favores.

Achas que a classe jornalística não te respeita?

Respeita-me e não declara. Há uma imagem que me foi colada à pele e que nasceu de alguns próprios colegas, que ajudaram a cultivar essa ideia.

Vaidoso, convencido, arrogante...

Sim, precisamente. E é por isso que cada vez mais seleciono muito as minhas companhias.

Sentes que não foste bem tratado?

[pausa] Tive muita gente a puxar-me para baixo, a menorizar o meu profissionalismo.

Tens orgulho no teu percurso?

Tenho e até por isso. Acho que já fiz coisas importantes, apenas do ponto de vista do jornalista que tem um determinado pensamento. Enquanto jornalista de opinião, que é a área em que me especializei, tenho lutado contra muitos poderes instituídos, contra muitas práticas, não tenho tido medo de apontar o dedo, de dar nomes às coisas. Há um preço a pagar por essa coerência.

Sentes que há muita gente do futebol que esteve sempre à espera que tu fracassasses?

Sim, não tenho dúvida alguma. Quando saí de **A Bola**, ouvi dizer que tinha acabado para o jornalismo, e também tenho noção que muita gente achou que a minha saída da SIC era uma loucura.

O que é que te fez mudar? Além do convite de Nuno Santos [diretor da CNN Portugal].

Os ciclos abrem-se e fecham-se. Eu sou um homem ativo e acho que é fundamental tentarmos antecipar o futuro. Acho que sempre antecipei. Esta coisa das novas tecnologias e do videoárbitro foi uma antecipação do futuro. As pessoas a mim nunca me souberam ler.

Foste mal compreendido?

Um bocadinho.

Por culpa tua também?

Também. Assumo os meus erros todos.

Quais foram os teus erros?

Fechar-me demasiado. Para um jornalista de opinião ser absolutamente independente tem de limitar a proximidade com os protagonistas.

É difícil ser um crítico independente e amigo dos protagonistas?

Muito, mais ainda numa indústria sofisticada, com máfias altamente organizadas, como o futebol. Por isso é que seleciono as minhas fontes. Prefiro não falar com empresários do que sujeitar-me a eles fazerem comigo aquilo que fazem com outros colegas meus, que é enganar os jornalistas, verem publicado aquilo que querem, defendendo os seus interesses.

Porque é que saíste da SIC, então? Estavas a falar de Nuno Santos.

O Nuno vai fazer sempre parte da minha história. Nestes dois anos e meio que estou na Media Capital, talvez tenha sido o tempo em que aprendi mais a perceber factos, situações e pessoas. Da mesma maneira que vou guardar para sempre figuras como o Francisco Pinto Balsemão. Acreditou sempre em mim.

"A minha independência passou a ser incómoda para a SIC"

E mesmo assim saíste.

A certa altura, da mesma maneira que a minha independência fez com que eu tivesse tido sucesso na SIC, acho que em relação a determinados poderes fez com que me tornasse incómodo na própria SIC.

Foi essa a razão?

Senti que precisava de um novo desafio. Não estou zangado com o Francisco Balsemão, nem com o Francisco Pedro, mas eles sabem que, apesar de agradecido para sempre, achei que a minha independência passou a ser incómoda.

Mas tiveste provas concretas disso?

Tive sempre independência e autonomia nos meus conteúdos. Para mim, é uma condição importantíssima para estar nos projetos. Mas eu sinto que podia ter feito mais na SIC. Os resultados na SIC Notícias sempre foram ótimos, portanto, talvez me pudessem ter concedido espaço na antena generalista.

Querias ter um espaço próprio na SIC? Chegaste a falar disso aos responsáveis?

Acho que é a sequência normal daquilo que tem sido o meu crescimento profissional. Dei muitas provas na SIC das minhas valias. E não estou apenas a falar do que dizem as audiências, mas tenho uma carreira atrás de mim.

Foste um dos primeiros defensores em Portugal da introdução da tecnologia de jogo. Hoje é comummente aceite que o VAR tornou o futebol mais justo. Se pudesses ir ao VAR da tua carreira, o que é que anulavas?

[risos] Mesmo indo ao VAR, acho que manteria a maior parte das minhas opções, porque há uma linha coerente em todas elas. Quando digo que cometi alguns erros, foi talvez na gestão da minha imagem. Poderia ter tido uma vida muito mais fácil e ser reconhecido como um gajo porreiro.

Rui Santos recebeu Nuno Azinheira em casa, na zona de Sintra.

Era assim que gostavas de ser visto?

Gostava que as pessoas percebessem que, para além daquele boneco que faço na televisão, sou um gajo igual aos outros, que gosta de se divertir. Mas também sei perfeitamente que o Rui Santos, que construiu uma carreira da qual se orgulha, se tivesse sido exatamente aquilo que é na sua dimensão real e total, não era este Rui Santos, era outro.

Terias feito algo diferente?

Provavelmente na minha relação com algumas pessoas, poderia ter sido mais aberto, poderia não ter desistido tão cedo. Um dos erros que cometi foi ter desistido de algumas pessoas muito cedo e com as quais, nalguns casos, até gostaria de me reencontrar.

E porque é que foi assim?

[pausa] Fiz sempre aquilo que entendi ser o mais correto. Fui sempre um bichinho de trabalho. Já disse que fui muito exigente comigo próprio e quem pagou isso, em primeiro lugar, foi a minha família. Hoje, teria dado mais tempo a ela.

O que é que não deste à tua família?

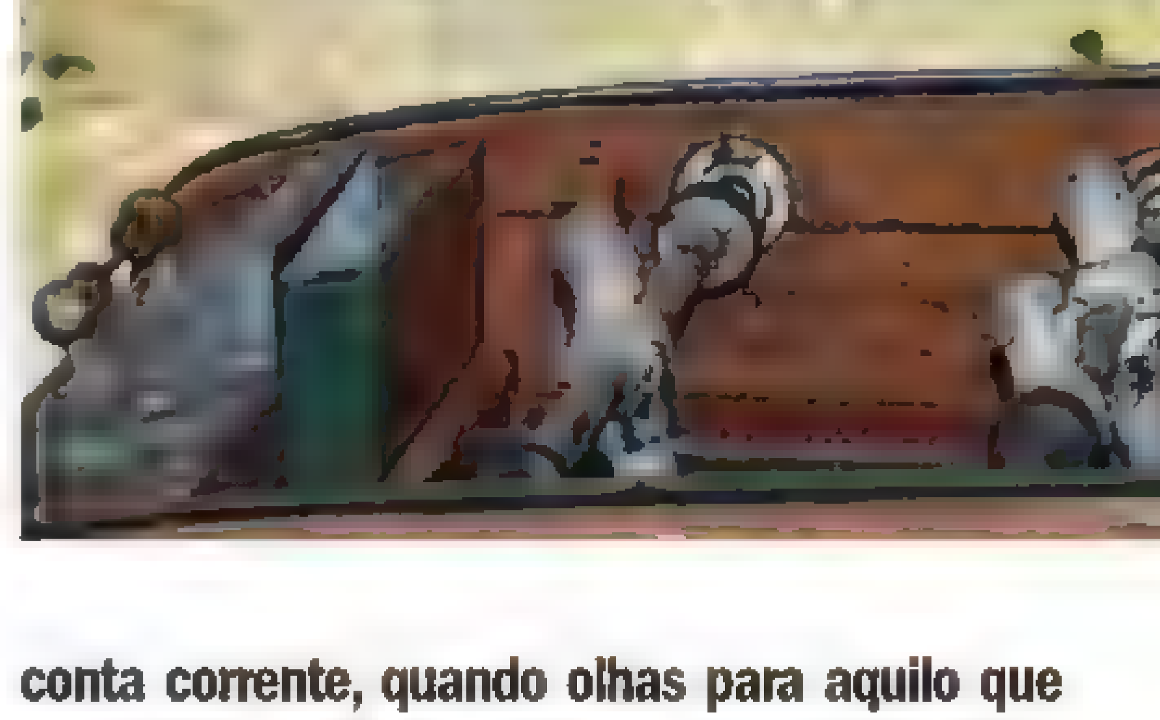
Presença.

Tens uma filha com 30 anos. Sentes que não foste o pai que gostarias de ter sido?

Sim.

Ela percebe disso?

Ela hoje acho que entende [pausa]. Sinto que num determinado momento, e sobretudo a partir do meu divórcio com a mãe dela, foram momentos mais difíceis. Mas hoje, felizmente, já falámos de várias coisas, e de facto há algumas que não são compatíveis. Tenho um grande orgulho na minha filha. Sempre procurei protegê-la e tenho um grande orgulho por vê-la a dar cartas na vida que escolheu.



Dizes que sempre foste um bichinho de trabalho, que não deste tempo à família. Mas na conta corrente, quando olhas para aquilo que construíste, até do ponto de vista financeiro, sentes que isso é pelo menos a compensação possível? Sempre foste um tipo bem pago.

Tenho um grande respeito por esse assunto. Há pessoas que trabalham muito e ganham pouco. E essas pessoas exigem esse respeito. Mas também acredito na meritocracia e no caminho que tens de percorrer até atingir um determinado estatuto. Comecei com 15 anos, estou com 63, se as pessoas me reconheceram isso, sou um gajo feliz.

Sentes que és bem pago?

Acho que essas coisas são muito relativas. Já vi coisas publicadas que não correspondem nada à verdade. Na SIC, nunca pedi mais um tostão relativamente àquilo que me pagaram durante anos.

O que é que fazes ao dinheiro que ganhas?

[pausa] Adoro comer, viajar, cozinhar e de convívio. Gosto de ter pessoas à minha volta, da amizade sincera. Tenho uma casa que permite receber amigos, e adoro receber amigos cá em casa em patuscadas.

O que é que o Colégio Militar te deu?

Racionalidade, disciplina, foco, a organização. Ainda hoje tenho esse lado. Mas tenho um outro mais liberal, que também se manifestou muito cedo.

De que forma?

Olha, de faltar às aulas para jogar à bola. Eu adorava jogar à bola. E jogava bem [gargalhada]. Mas não só: o meu tio era um petisqueiro e eu também gosto disso, portanto, tenho os dois lados. Depois, tenho um lado muito afetivo, que é o da minha mãe.

Mas que casal era esse, em que o pai era um rigoroso e mãe era delicodoce?

[gargalhada] Na vida os complementos são muito importantes. E os opostos atraem-se. Quando encontramos alguém que nos compreende, nos dá afeto e nos apoia é especial. Os meus pais eram assim, apesar de serem pessoas muito diferentes. Mas são essas diferenças que nos fazem acrescentar alguma coisa aos outros. É isso que procuramos encontrar quando partilhamos a vida com alguém.

Depois da fase em que deste pouco tempo à família, encontraste essa pessoa?

Sim, encontrei esta pessoa. Nós gostamos de manter essa dimensão da vida mais privada, mais protegida, mas a Branca é essa pessoa que vibra com os meus sucessos.

És fácil de aturar?

[risos] Acho que sou, ao contrário do que as pessoas pensam.

Manias?

Sou um gajo de gostos simples, sendo que essa simplicidade para alguns é uma sofisticação absurda.

O que é que é um tipo de gostos simples?

Estou perfeito num hotel de cinco estrelas, como estou debaixo da ponte com um assador de sardinhas. Se a sardinha e a companhia forem boas, é maravilhoso.

Falaste dos teus pais, eles morreram há quantos anos?

Perdi nos anos 90 os pilares da minha vida: o meu tio, o meu pai e a minha irmã que morreu de parto.

Era a tua irmã única?

Sim. Uma miúda maravilhosa.

De que forma isso te afetou?

Muito. A minha irmã era a luz da família, era bonita e divertida. Quando aconteceu, foi um choque para a minha mãe e marcou-me muito, ao ponto de o meu tio perceber que era um momento complicado e mandar-me para a Grécia, para um Campeonato da Europa de Sub-16.

Uns anos depois, morre a tua mãe. Ficaste sem os teus pilares muito cedo.

Muito. E lidar com as perdas cedo também te dá um estofo enorme. Tens de tomar decisões. Não tens o pai, nem a mãe ou a irmã com quem confidenciar e tens de te fortalecer [pausa]. Ficas a saber que estás por tua conta e risco, não tens rede. És tu por ti.

Texto: NUNO AZINHEIRA; Fotos: TITO CALADO

Nuno Azinheira
PROFISSIONAL DE COMUNICAÇÃO

O QUE APRENDEMOS?

Estamos hoje mais bem informados do que há 23 anos? Em 2001 nascia o primeiro canal informativo português de dimensão nacional na televisão, a SIC Notícias. Três anos mais tarde, a televisão pública lançava o seu canal RTP Informação, hoje RTP3. Em 2009, foi a vez de a TVI criar a TVI24, que há dois anos e meio saiu do ar para dar origem à CNN Portugal. Em 2013, foi a vez do **Correio da Manhã** lançar a sua própria televisão, a CMTV, com o sucesso que se conhece, preparando-se agora para lançar o News Now, o seu novo canal informativo.

A pergunta com que inicio este texto faz, portanto, todo o sentido: estamos hoje mais bem informados do que antes de 2001? Temos hoje mais informação disponível na televisão, isso é óbvio. Temos hoje programas de investigação jornalística, reportagem, exclusivos que não tínhamos antes do surgimento dos canais noticiosos.

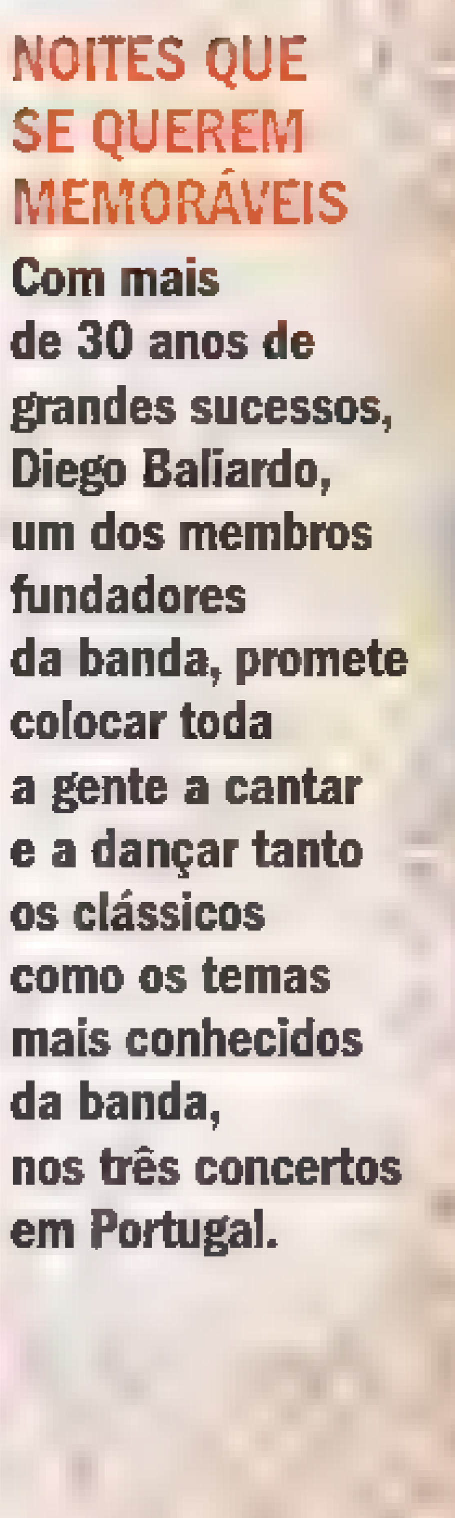
Projetos que trouxeram novos protagonistas e temáticos que não estavam na televisão generalista, em alguns casos porque os tempos eram outros, e noutros casos porque não havia tempo útil numa antena generalista.

Portanto, a resposta parece estar encaminhada: se temos hoje mais informação, e uma maior diversidade dos temas tratados em áreas como a Ciência, o Internacional, o Ambiente, as Tecnologias, estaremos melhor do que estávamos. Acredito que sim.

Não vale, porém, tapar o sol com a peneira: ao mesmo tempo, os canais informativos banalizaram o conceito-notícia, abusaram – e continuam a abusar, cada vez mais – em horas vazias de discussão estéril sobre todos os assuntos que dão audiências: futebol e política.

Os comentadores – em muitos casos, jornalistas no ativo, que hoje assinam uma notícia ou conduzem uma entrevista e amanhã estão a comentar ideias, pensamentos, processos de intenção, numa, quanto a mim, perniciosa ausência de separação de águas – eternizam-se em antena, em painéis que se sucedem uns aos outros, sem critério, sem diferenciação, apenas porque sim, porque há tempo para ocupar e ter gente da casa a comentar é uma forma barata de fazer televisão.

Mas haverá uma verdadeira representatividade da sociedade portuguesa nos canais informativos? Representatividade política, geográfica, de género, de etnia, de religião, de liberdades sexuais, de identidade? Ou continuamos só a ser inclusivos, disruptivos e moderninhos quando convém? Sim, temos ainda muito que caminhar.



NOITES QUE SE QUEREM MEMORÁVEIS
Com mais de 30 anos de grandes sucessos, Diego Baliardo, um dos membros fundadores da banda, promete colocar toda a gente a cantar e a dançar tanto os clássicos como os temas mais conhecidos da banda, nos três concertos em Portugal.

GIPSY KINGS PROMETEM MUITAS SURPRESAS EM *TOURNÉE* QUE PASSARÁ POR PORTUGAL

"ESTAMOS MUITO ORGULHOSOS

A banda, que se tornou um ícone do flamenco, garante à **NOVA GENTE** que vai colocar toda a gente a cantar e a dançar os seus maiores êxitos, com três concertos que prometem ser memoráveis.

Com mais de 30 anos de história, 60 milhões de discos vendidos e um Grammy de Melhor Álbum, os Gipsy Kings são uma das mais famosas bandas desde 1979. Com sucessos que atravessaram várias gerações, o grupo estará de regresso a Portugal para três concertos: a 25 de maio no Coliseu Comendador Rondão Almeida, em Elvas, a 26 no Coliseu dos Recreios, em Lisboa, e no dia 27 no Casino Estoril.

A **NOVA GENTE** esteve à conversa com Diego Baliardo, de 72 anos, um dos membros fundadores dos Gipsy Kings, que nos contou vários pormenores sobre a vinda da banda. Embora esta não seja a primeira vez que atuam em Portugal, o compositor mostra-se animado pelo regresso. *"Adoramos vir a este País ensolarado, onde temos muitos fãs"*, começou por dizer à nossa revista, acrescentando: *"Os nossos fãs portugueses sempre foram muito presentes e, tal como nós, têm um espírito de festa muito enraizado. Geralmente, também gostam muito de canções românticas e de baladas... principalmente as mulheres* [risos]*"*.

Além de Portugal, esta *tournée* mundial marcará presença em muitos outros países. Não poderiam deixar de atuar em França, de onde o grupo é originário, mas também noutros países da Europa, América, Ásia e até do Médio Oriente. Apesar de prometer trazer músicas novas, Diego Baliardo acredita que grande parte dos fãs espe-

"Os fãs portugueses sempre foram muito presentes e, tal como nós, têm um espírito de festa muito enraizado"

DO SUCESSO QUE CONSEGUIMOS"

ra ouvir os clássicos, principalmente quem já os acompanha desde início. *"É verdade que os clássicos são-nos sempre solicitados e não podemos deixar de cantá-los. Mas os temas menos conhecidos, ou os novos, também costumam ser muito bem recebidos pelo público"*, garantiu.

"Muitas das pessoas que conhecem o grupo há 30 anos transmitiram este 'vírus' às novas gerações"

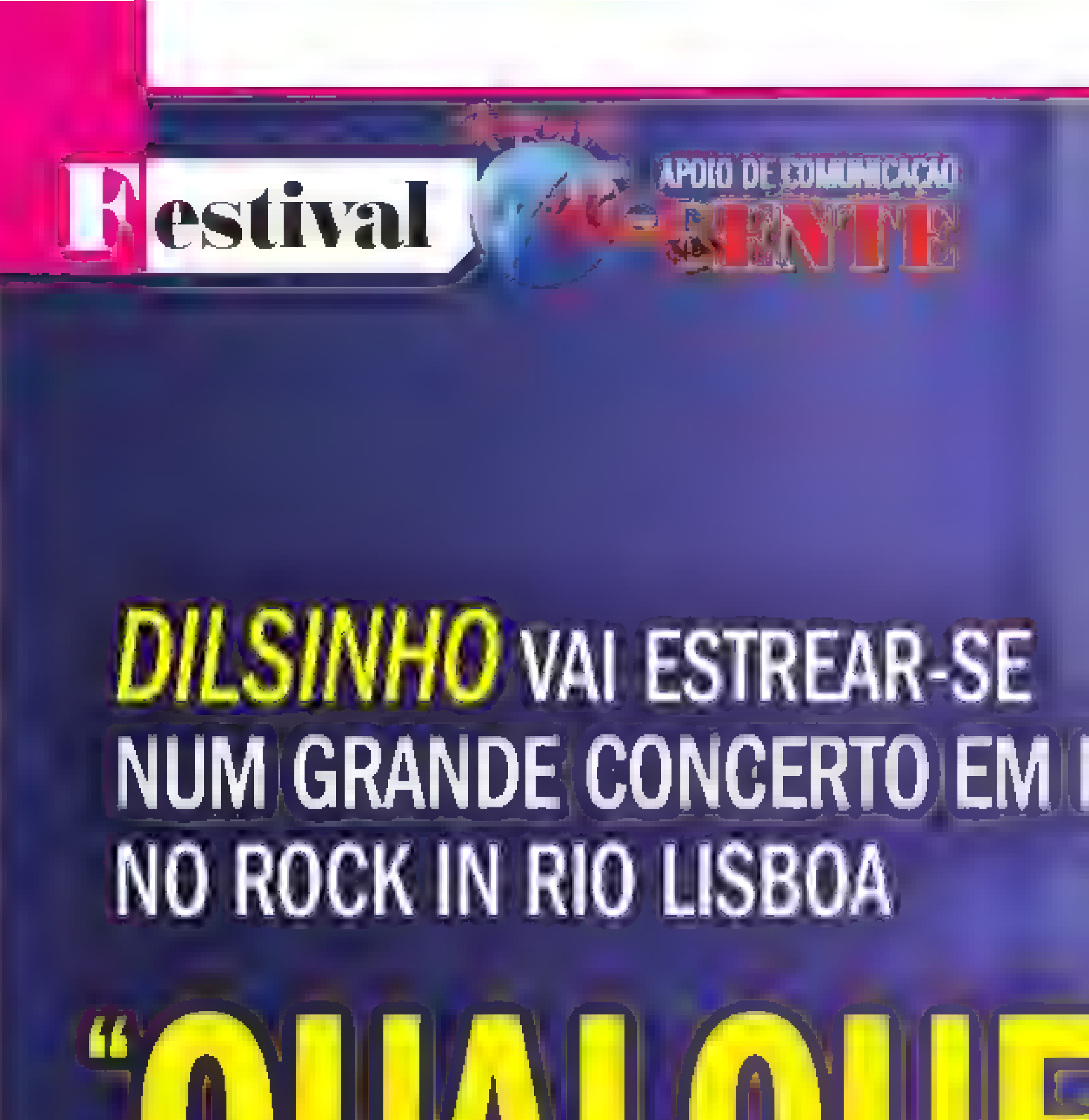
Embora já seja uma banda com mais de três décadas de história, engana-se quem acredita que as novas gerações não são apreciadoras do grupo. *"Impressiona-nos que muitas das pessoas que conhecem e acompanham o grupo há 30 anos transmitiram este 'vírus' às novas gerações. É muito gratificante para nós ver que muitos jovens, que não conheceram o grupo original, conhecem todas as músicas"*, garantiu o compositor.

Este sucesso que se espalhou por todo o Mundo nunca foi imaginado no início, mas foram vários os temas que rapidamente conquistaram o coração de milhões de fãs por todo o planeta. *"Estamos muito orgulhosos e emocionados pelo sucesso que conseguimos. Se nos tivessem dito há mais de 30 anos, quando começámos, que chegaríamos aqui, ninguém teria acreditado. Principalmente por não se tratar apenas do sucesso num país, mas em todo o Mundo."*

Questionado sobre o porquê da escolha da cidade de Elvas para uma atuação, o compositor revelou que pretendem dar a públicos de cidades mais pequenas a possibilidade de assistirem. *"Queremos chegar a todos os públicos, mesmo aos que moram mais longe. Lisboa é magnífica, mas também temos de pensar no público de outras cidades mais distantes que não tem a possibilidade de se deslocar. Em junho, por exemplo, estaremos numa tournée pelos Países Baixos, mas não passaremos pela capital, Amesterdão, apenas por outras cidades"*, explicou.

Mesmo depois de terem pisado milhares de palcos, o membro fundador revela que continua a ser emocionante. *"É sempre um prazer, mesmo após tantas atuações pelo Mundo. Isto porque cantamos com o coração, temos a coragem de o mostrar ao público e achamos que eles o percebem muito bem"*, finalizou Diego Baliardo.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: DIVULGAÇÃO IMPRENSA



DILSINHO VAI ESTREAR-SE NUM GRANDE CONCERTO EM PORTUGAL NO ROCK IN RIO LISBOA

"QUALQUER ARTISTA DO MUNDO QUER ESTAR AQUI"

Ansioso por pisar o Palco Mundo, o artista brasileiro assumiu que ficou muito emocionado com o convite e quer dar um espetáculo "impactante" para o público português.

OS ARTISTAS PORTUGUESES PREFERIDOS

Dilsinho assume-se consumidor da música portuguesa, sendo que David Carreira, Calema, Matias Damásio, Bárbara Bandeira, Ivandro, Slow J e Plutónio estão no topo das preferências.

O Palco Mundo do **Rock in Rio Lisboa** 2024 vai receber um grande nome do pagode e do samba brasileiro. Dilsinho, de 31 anos, estreia-se no festival, e também em Portugal, num concerto a solo, no dia 22 de junho. À **NOVA GENTE**, confessou que não podia estar mais feliz com o convite. *"Fiquei muito emocionado. Qualquer artista do Mundo quer estar aqui, quer viver esta energia que o Rock in Rio tem. Participar, pela primeira vez, e representar os artistas do samba e do pagode deixa-me muito feliz, principalmente por poder representar o meu país"*, revelou.

O cantor brasileiro sobe ao palco no mesmo dia que Ivete Sangalo, de quem é um grande amigo, e assumiu que tem o desejo de lhe seguir os passos. *"A Ivete também fez este caminho. O primeiro concerto dela em Portugal foi no Rock in Rio. É para mim um exemplo a seguir. Gostava de fazer o mesmo caminho. Se Deus quiser, este será apenas o primeiro concerto que vamos fazer aqui"*, admitiu. *"Estou com muitas expectativas. Tenho um público vasto em Portugal que já pede os meus concertos aqui há algum tempo. Quero fazer alguma coisa que fosse impactante, não só para mim como para eles"*, acrescentou.

ESTREIA EM PORTUGAL

É a primeira vez que Dilsinho vai dar um concerto em nome próprio em Portugal.

Com a família por perto

Dilsinho veio a Portugal um mês antes do concerto no Rock in Rio Lisboa e aproveitou para trazer a mulher, Beatriz, e a filha, Bella, de dois anos, para poderem conhecer o nosso país. *"É a minha primeira vez em Portugal com a minha mulher e com a minha filha, os três juntos. Eu já tinha vindo em trabalho, mas agora que viemos com um pouquinho de tempo, decidi dividir: vim em trabalho, mas trouxe-as para conhecerem Portugal. A minha filha tem dois anos, mas já entende tudo. Ela adorou os pastéis de Belém. Fomos à praia, no Portinho da Arrábida, mas ela não imaginava que a água ia ser tão fria. Nem eu!"*, disse, entre risos, confidenciando que quer muito trazer a filha ao concerto de dia 22 de junho.

Para o artista, ter a família ao seu lado nestes momentos de conquista é fundamental. *"O coração fica mais tranquilo porque estão pertinho. E aprendemos a conciliar a vida pessoal e a carreira, amadurecemos. Eu estou na música desde os meus 14 anos, tenho 31 agora, e a minha família foi aprendendo a lidar e a sentir um pouco a minha falta dentro de casa em alguns momentos. No Brasil, como é um país muito grande, temos de fazer muitas viagens porque fazemos muitos concertos para chegar a todas as partes. Às vezes, há meses em que faço 15 ou 18 espetáculos. É uma rotina desgastante, mas aprendemos a lidar com isso e a família também. E montamos a agenda assim. Nos dias em que a minha filha não precisa de ir para a escola, ela viaja com o pai. Já é tudo natural para nós"*, contou.

Nos projetos para o futuro, está o lançamento do álbum **Diferentão**, gravado ao vivo, e Dilsinho tem a ambição de gravar uma das músicas cá em Portugal. *"Como a minha banda vem toda para o Rock in Rio, a ideia é que registemos também aqui algum projeto para este álbum. É uma ideia inicial, mas queria muito gravar aqui uma música"*. A tournée na Europa também faz parte dos planos. *"A ideia é que em 2025 dê para fazer essa tournée na Europa e Portugal faz parte dela"*, findou.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: NUNO MOREIRA

"Estou na música desde os 14 anos, tenho 31, e a minha família foi aprendendo a sentir um pouco a minha falta"

ELE QUER ENCONTRAR-SE COM JOE JONAS

Dilsinho quer muito ver o concerto dos Jonas Brothers no Rock in Rio Lisboa e o motivo é especial. *"Em 2014, um fã meu do Brasil publicou a capa do meu primeiro álbum no Twitter e disse que eu parecia o Joe dos Jonas Brothers. E ele repostou a capa e disse: 'Há um cantor brasileiro que é a minha mistura com o Drake'. E na altura falámos, trocámos mensagens... já passaram dez anos. Ele foi ao Brasil, mas eu não tive oportunidade de o conhecer, então acho que é um espetáculo que agora quero ver, até porque se tiver oportunidade de falar com ele, vou lembrá-lo disto"*, contou.

BÁRBARA BANDEIRA

Depois de ter gravado o tema *Tu e Eu* com o cantor David Carreira, Dilsinho prepara-se para lançar novos projetos com a jovem artista portuguesa.

NÃO PERCA
À QUARTA-FEIRA
COM A NOVA GENTE
FACA SANTOKU
29,5 CM
€ 7,99
FACA MULTIUSOS
22 CM
€ 3,99
FACA DE DESCASCAR
20 CM
€ 3,99
FACA DE SERRILHA
22 CM
€ 3,99
FACA DE PÃO
32,5 CM
€ 6,99
IVO
MADE IN PORTUGAL
High Carbon · No Stain
Limitado ao *stock* existente.
Ação em opção de compra com a revista *NOVA GENTE*. Duração: de 03/04 a 15/05/2024.
Preço unitário: € 3,99, € 6,99 e € 7,99. Venda em paralelo. Por motivos de impressão, as cores apresentadas podem divergir.

MONIQUE ALFRADIQUE ESBANJA CHARME NUMA PRAIA NO RIO DE JANEIRO

"MADONNA DE NITERÓI" EXIBE CORPÃO AOS 38 ANOS

A atriz brasileira foi "apanhada" nas areias da Praia de Ipanema em gravações para o seu novo programa, mas foi o seu físico delineado, trabalhado e bronzeado que chamou as atenções.

FRUTO DE MUITO TRABALHO Para manter este físico invejável aos 38 anos, a atriz faz bastante exercício físico e tem muito cuidado com a alimentação.

As temperaturas subiram consideravelmente na sexta-feira, 10 de maio, na cidade do Rio de Janeiro, no Brasil, quando Monique Alfradique "deu à costa" na Praia de Ipanema. A atriz brasileira estava em gravações para o seu novo programa, *Beach Life*, mas não foram as câmaras que causaram alvoroço no areal carioca. O corpão delineado, trabalhado e bronzeado que "Madonna de Niterói" exibe aos 38 anos centralizou todas as atenções. O bumbum empinado de Monique foi um dos destaques. O físico definido da artista é fruto de uma rotina de muito treino e dedicação. *"Gosto de treinar, tenho uma alimentação equilibrada e cuido do meu corpo, claro, respeitando os meus limites. Tenho o meu corpo sempre em movimento"*, disse em entrevista à revista *Bazaar*, no ano passado.

> "Respeitando os meus limites, estou sempre com o corpo em movimento"

Confundida com Madonna

A atriz ganhou o apelido de "Madonna de Niterói" após ter sido confundida com a cantora norte-americana, há uns dias, na cidade carioca. Enquanto Monique gravava o programa no Forte de Copacabana, usando um chapéu e óculos escuros, tiraram-lhe uma fotografia e partilharam-na nas redes sociais, avisando que Madonna estava no local. A confusão foi maior porque a "rainha" da *pop* encontrava-se realmente no Rio de Janeiro nessa altura para o concerto de encerramento da Celebration Tour, que aconteceu a 4 de maio. A atriz adorou a confusão. *"Estou a gravar o meu programa* Beach Life *e recebi algumas notícias de que a Madonna estava a gravar no Forte de Copacabana. Como assim? Eu estava a gravar no Forte de Copacabana. Como é que não a vi por lá? Quando vi as fotos, quem era a Madonna? Eu, a Madonna de Niterói"*, contou Monique na sua conta de Instagram, fazendo referência à cidade onde nasceu na região metropolitana do Rio de Janeiro. *"Quero dizer que amei ter sido confundida. Ela é uma referência de mulher autêntica, forte, independente... Sou fã dela desde sempre (...). Fica o convite: Madonna, quer gravar o Beach Life comigo? No Forte de Copacabana? Desta vez, de verdade"*, sugeriu a atriz que, atualmente, está cem por cento dedicada ao seu novo programa, após ter terminado uma novela em abril, o *remake* de *Elas por Elas*, para a Globo.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: AGNEWS

Monique foi fotografada enquanto gravava o seu novo programa, *Beach Life*, nas areias da Praia de Ipanema

ADMIRAÇÃO PELO EX-CASAL
Billy acompanhou o ex-casal durante 18 meses e teceu os maiores elogios a ambos, principalmente na ética de trabalho.

ANGELINA JOLIE E BRAD PITT

SEGURANÇA QUE TRABALHOU PARA O EX-CASAL REVELA PORMENORES

"SÃO PESSOAS MUITO NORMAIS"

Billy Billingham, que se tornou conhecido no programa **SAS: Who Dares Wins**, do Channel 4, falou sobre a sua experiência de 18 meses enquanto segurança do ex-casal de Hollywood.

Angelina Jolie e Brad Pitt foram um dos casais mais mediáticos em todo o Mundo até à separação, em 2016. Embora já não estejam juntos, continuam a dar que falar e a gerar curiosidade nos fãs, que continuam a querer saber todos os pormenores da antiga relação. Billy Billingham, um ex-guarda-costas do casal, satisfez essa vontade e decidiu dar uma entrevista à revista britânica **Hello!**, na qual contou como foi a sua experiência a trabalhar com as estrelas de Hollywood.

Mark Billingham, de 58 anos, conhecido como Billy pelo público britânico depois da sua participação no programa **SAS: Who Dares Wins**, do Channel 4, trabalhou para o ex-casal durante 18 meses, e destacou a *"incrível ética de trabalho"* das estrelas. O guarda-costas, que é ex-sargento-mor do SAS e instrutor das Forças Especiais britânicas, esclareceu que sempre teve um *"ótimo relacionamento"* com Jolie e Pitt e classificou-os como *"pessoas fantásticas"*.

"Aprendi tanto com eles quanto eles aprenderam comigo. Estive lá para lhes prestar um serviço, que foi mantê-los e à família em segurança, para que pudessem ter uma vida digna, e foi isso que cumpri. Paralelamente, observei a forma como trabalhavam e aprendi imenso sobre ética de trabalho com eles", garantiu.

Billy explicou ainda como funcionava a segurança da família, que geralmente estava sempre junta, mesmo quando os atores estavam em gravações. *"Quem estava em gravações naquele momento era considerado o 'primário', por isso era essa a pessoa que eu acompanhava até ao set. Depois, quando já estivesse em segurança, eu voltava para apoiar os restantes."*

"Eles reservavam sempre tempo um para o outro, para os filhos, para a caridade, e nunca falharam compromissos"

Além do trabalho, que lhes ocupava grande parte do tempo, Angelina Jolie e Brad Pitt faziam questão de dedicar-se a outras atividades e ainda tirar tempo para namorar. *"Eles reservavam sempre tempo um para o outro, para os filhos, para o trabalho e para a caridade. Estava farto de vê-los a fazer isso e nunca falharam compromissos, nenhum dos dois"*, disse o britânico.

Além de os considerar bons profissionais, o ex-colaborador também elogiou o ex-casal a nível de personalidade. *"São pessoas muito normais. Claro que são conhecidos e estão sob os olhares atentos do público o tempo todo, mas são pessoas com os pés bem assentes no chão, assim como nós"*, disse. Acrescentou ainda, para finalizar o tema, que na esfera privada eram muito divertidos: *"Nos bastidores, quando tínhamos tempo para nos sentar e conversar, via como eram muito reais e brincalhões e pregavam partidas um ao outro. São muito boas pessoas"*.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: SHUTTERSTOCK

TRAVIS KELCE, NAMORADO DE *TAYLOR SWIFT*, ENFRENTA ACUSAÇÃO DE ALCOOLISMO

"ESTÁ SEMPRE BÊBADO"

DEBAIXO DOS HOLOFOTES
O casal decidiu assumir o namoro em 2023 e, desde então, tornou-se inseparável e um dos mais mediáticos da atualidade.

PODCAST CONTROVERSO
Esta não é a primeira vez que Jana Kramer, que se assume como amiga de Taylor, faz revelações polémicas no seu *podcast*.

Uma das melhores amigas da estrela *pop* afirmou que o jogador da NFL tem cada vez menos momentos de sobriedade e mostrou preocupação que a amiga vá por igual caminho.

Desde o começo, a relação de Taylor Swift e Travis Kelce tem estado no centro das atenções pelo mediatismo de ambos. Porém, apesar de muitos acreditarem que o casal vive um conto de fadas, uma amiga próxima da artista, Jana Kramer, decidiu revelar publicamente que o jogador da NFL tem graves problemas com o álcool.

A revelação, que causou um grande alvoroço tanto no mundo da música como no desporto, foi feita durante um episódio do *podcast* **Whine Down**, da amiga próxima da estrela *pop*. De acordo com Jana Kramer, o vício tem vindo a piorar ultimamente: *"Para mim, ele está sempre bêbado. De cada vez que vejo um vídeo, ele está bêbado"*. A amiga da cantora acrescentou ainda que considera o jogador uma má influência para Taylor Swift e que tem medo que a cantora se torne igual a ele.

Estas acusações deixaram os fãs do casal surpreendidos e "obrigaram" os representantes de Kelce a reagir. A equipa negou as acusações e declarou que o atleta da NFL nem sabia da existência de Kramer antes de ter sido mencionado no *podcast*. Acrescentaram ainda que as ações do atleta estão constantemente sob escrutínio, devido à sua visibilidade, o que não era compatível com a existência de um vício desconhecido. Declararam também que ambos os membros do casal mantêm as carreiras bem-sucedidas e têm lidado bem com a pressão da fama e com as críticas constantes.

O atleta alega que a amiga da namorada só procura atenção

O namorado de Taylor Swift também já se pronunciou, alegando que a amiga da namorada apenas deseja atrair atenção para a sua plataforma e garantindo que esta não é a primeira vez que a criadora deste *podcast* faz afirmações falsas sobre celebridades apenas para gerar polémica e atrair atenção.

Importa referir que o casal anunciou publicamente o namoro em 2023, quando Kelce marcou presença num concerto de Taylor Swift, em Kansas City. Desde então, os dois tornaram-se inseparáveis e cada aparição pública captura a atenção de milhões de fãs.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: SHUTTERSTOCK

COPIAM ATÉ AS POSES
Os sósias de Kate e William recriam fotos oficiais dos príncipes de Gales.

KATE MIDDLETON PAGA A MULHER PARA SE FAZER PASSAR POR ELA EM EVENTOS PÚBLICOS

SÓSIA RECEBE AO DIA PARA A SUBSTITUIR

É ex-concorrente do **X Factor** e recebe 1100 euros por cada dia de trabalho. Saiba quem é a britânica que, segundo a Imprensa internacional, tem aparecido ao lado de William desde que a princesa está a lutar contra um cancro.

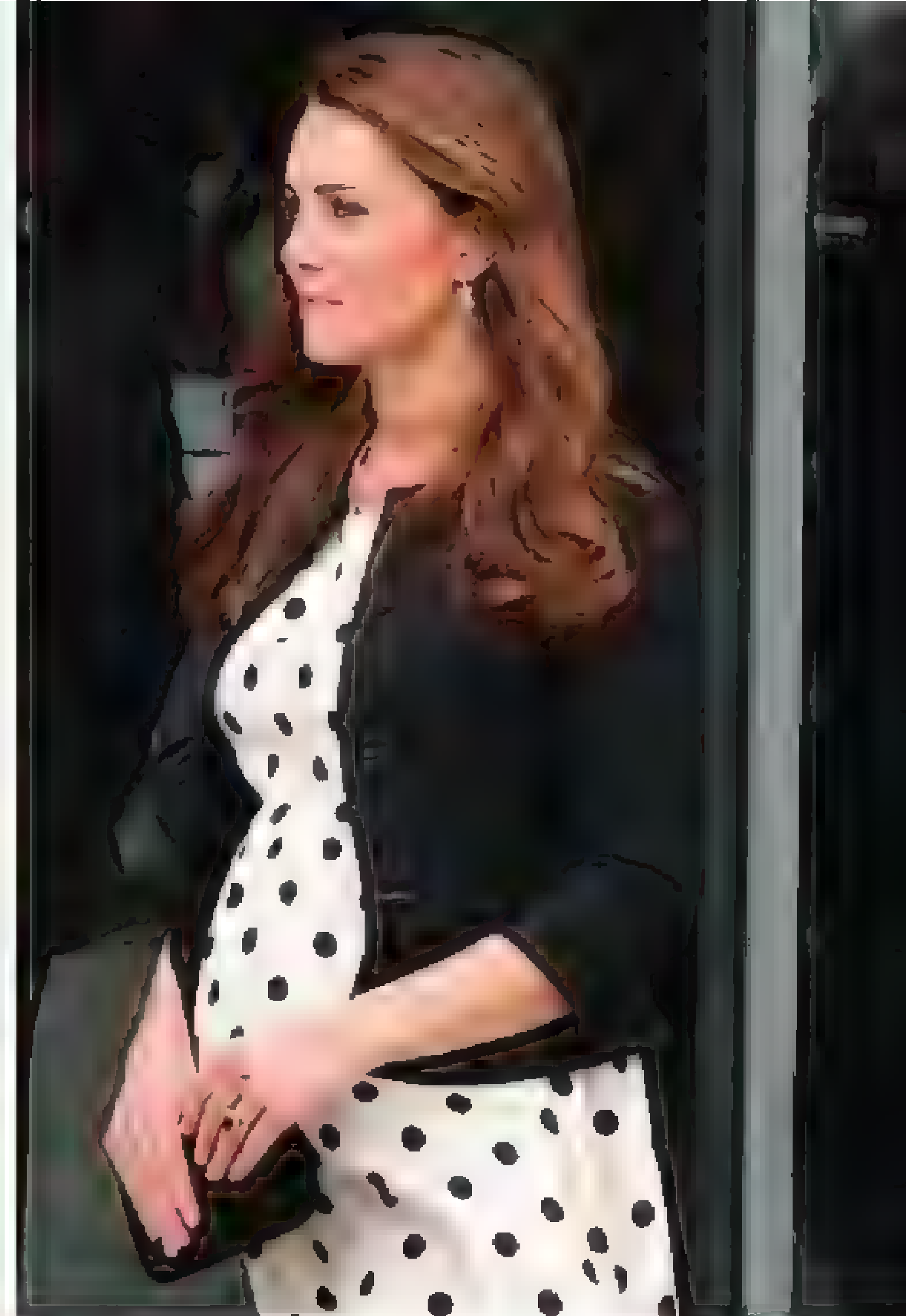
Gabriela Munro Douglas assume-se, nas redes sociais, como "dupla" de Kate

No início do ano, o Reino Unido ficou em alerta com o desaparecimento de Kate Middleton da esfera pública. Pouco tempo depois, a princesa de Gales reapareceu para anunciar que está a lutar contra um cancro – sem especificar o tipo e o grau de gravidade – e que está a fazer quimioterapia preventiva para garantir que recupera da doença o mais rápido possível.

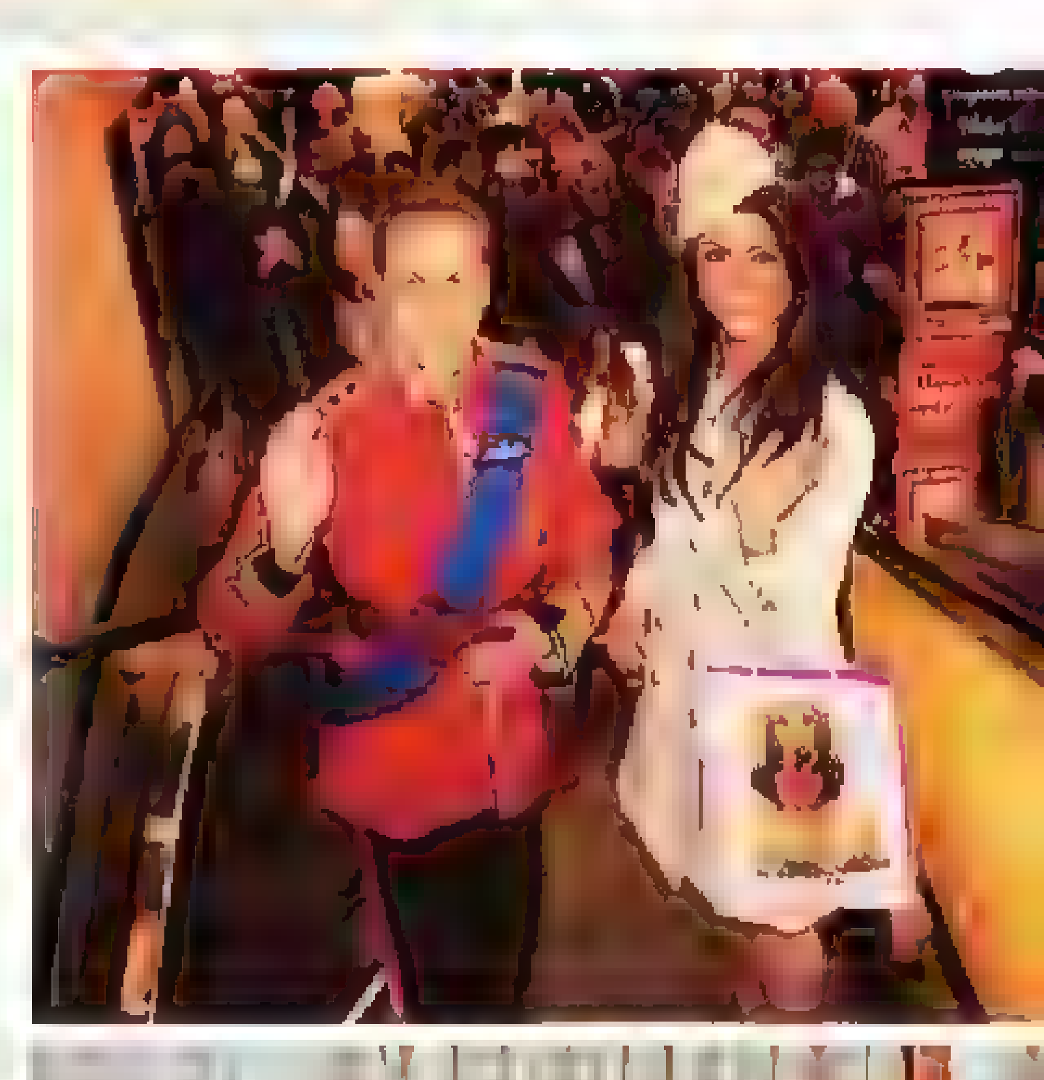
Mas, antes desse anúncio, foram vários os meios de comunicação britânicos que "apanharam" Kate Middleton em atividades quotidianas com o marido, o príncipe William, e com os filhos de ambos, George, Charlotte e Louis, perto da propriedade que têm em Windsor. No entanto, o **The Sun** garantiu que a duquesa de Cambridge e da Cornualha estaria a ser substituída por uma sósia para parecer *"feliz e saudável"* e não preocupar os súbditos.

A teoria ganhou outras proporções quando, na semana passada, uma especialista em realeza veio a público falar sobre o assunto e recordar que Kate tem mesmo uma sósia responsável por se fazer passar por ela quando esta tem de

Gabriela Munro até comprou uma barriga de silicone para recriar a gravidez da princesa



Segundo uma jornalista espanhola, Gabriela cobra 1100 euros por dia para substituir Kate em aparições públicas



SUCESSO NAS REDES SOCIAIS Gabriela publica várias fotos com um sósia do príncipe William a recriar momentos em casal. E conquista milhares de "gostos".

comparecer em público e, por algum motivo, não o pode fazer, como acontece neste caso. *"Entre as suas responsabilidades, está participar em eventos, copiando os trajes e os gestos típicos da futura rainha de Inglaterra"*, contou a jornalista Concha Calleja, no programa **Fiesta**, da Telecinco. *"Ela até comprou uma barriga de silicone para recriar a gravidez de Kate"*, adiantou.

1100 euros por dia e vários fãs nas redes sociais

A especialista em realeza também revelou a identidade da sósia de Kate. Trata-se de Gabriela Munro Douglas, uma mulher que trabalha numa agência de duplos e desempenha esta função há vários anos. Por dia de trabalho, cobra 1100 euros, e o valor pode variar consoante o evento a que tenha de comparecer.

Gabriela Munro Douglas já participou no **X Factor** britânico e a sua vida mudou drasticamente quando se começou a fazer passar por Kate. *"Pedem-lhe fotos na rua e ela é até protagonista de várias campanhas publicitárias"*, confirmou Concha Calleja, no mesmo programa da televisão espanhola. Até ao momento, a Casa Real não reagiu às notícias sobre Kate ser substituída por uma sósia, mas a jornalista garantiu que se trata de informações *"extraoficiais"*. *"Não há registo oficial ou confirmação de que o Palácio a tenha contratado. Tudo o que digo é extraoficial. Ela começou a trabalhar em 2011 porque se parece muito com a Kate. Em 2014, começou a fazer coisas mais sérias. Fez até a tournée real pela Austrália com Kate e William"*, completou.

Nas redes sociais, Gabriela assume-se mesmo como sósia de Kate Middleton e partilha várias fotografias em que mostra o seu trabalho como "dupla" da princesa de Gales.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: SHUTTERSTOCK e D.R.

O BRAÇO DIREITO Durante o afastamento de Carlos III, foi a rainha Camilla quem assegurou os compromissos reais.

REI CARLOS III RETOMA VIDA PÚBLICA, MAS CONTINUA A FAZER QUIMIOTERAPIA

FAZ REVELAÇÃO SOBRE A LUTA CONTRA O CANCRO

Durante uma conversa pessoal com um veterano da Força Aérea, o monarca confidenciou que perdeu o paladar durante os tratamentos a que se tem submetido. O pai de William e Harry está a melhorar e, nos próximos tempos, vai continuar com a agenda muito preenchida.

Muito se tem especulado sobre o estado de saúde de Carlos III, desde que o próprio anunciou que está a lutar contra um cancro. Recentemente, a Imprensa britânica avançou que o diagnóstico do monarca era mais grave do que se pensava, mas o marido de Camilla Parker Bowles retomou a agenda pública e contrariou esses rumores.

O rei de Inglaterra, de 75 anos, visitou o Museu do Exército Aéreo, em Middle Wallop, Hampshire, e falou com o veterano do Exército Aaron Mapplebeck sobre o assunto. Segundo o **Daily Mail**, Mapplebeck contou que fez tratamentos de quimioterapia no ano passado e que perdeu o paladar, e o rei revelou que o mesmo lhe havia acontecido. Carlos III continua sem paladar e a fazer quimioterapia, mas compareceu naquele evento sempre muito sorridente.

A Casa Real permanece em silêncio sobre o estado da doença do rei Carlos III

Até ao momento, o Palácio de Buckingham não revelou detalhes sobre os tratamentos do soberano, nem por quanto tempo vão continuar. A única coisa que se sabe é que o rei está a lutar contra um cancro maligno. Porém, o monarca está a melhorar e recebeu autorização médica para retomar as suas funções públicas no fim do mês de abril. Nas últimas semanas, tem comparecido em alguns eventos.

Agenda preenchida

O mais marcante dos últimos tempos foi a cerimónia especial que decorreu no Centro de Aviação do Exército, também em Middle Wallop, em que Carlos III entregou oficialmente a prestigiada posição

Carlos III falou com alguns militares e com as respetivas famílias numa visita oficial

Carlos III entregou a William a posição de coronel-chefe da Força Aérea

Na última semana, o rei de Inglaterra retomou a agenda oficial e visitou a Escola Real de Engenharia Militar (em cima) e o Centro de Aviação do Exército

Harry esteve em Inglaterra, mas o pai não conseguiu vê-lo devido a compromissos

de coronel-chefe do Corpo Aéreo do Exército ao seu herdeiro, o príncipe William, que passa a ser o mais alto representante da ala aerotransportada do Exército, incluindo a antiga unidade do seu irmão, o príncipe Harry – o Esquadrão 662. Dias antes, tinha visitado a Escola Real de Engenharia Militar, no papel de coronel-chefe dos engenheiros reais.

Depois, o rei britânico aclamou o arcebispo de Canterbury como cavaleiro, como reconhecimento pelo seu papel fundamental na coroação de Carlos III, em maio de 2023, e concedeu o título de dama à escritora *best-seller* Jilly Cooper, em Windsor. Foi a primeira cerimónia formal que o rei realizou nos últimos cinco meses.

Note-se que, devido à agenda preenchida do monarca, este não conseguiu encontrar-se com o filho mais novo, o príncipe Harry, que esteve em Londres no início do mês para estar presente na cerimónia do décimo aniversário dos Jogos Invictus.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: SHUTTERSTOCK e D.R.

RETRATO DO REI GERA DISCÓRDIA

A Casa Real divulgou o primeiro retrato oficial de Carlos III, da autoria do famoso artista britânico Jonathan Yeo. A pintura, com fundo vermelho e com a silhueta do rei em uniforme, com uma pequena borboleta, provocou alguma discórdia entre os fãs da realeza. *"Lamento, mas o retrato parece que está no inferno"*, *"Detestei as cores, está muito pesado"* e *"Teria adorado isto se fosse de outra cor que não o vermelho"* são alguns dos comentários que se podem ler na publicação.

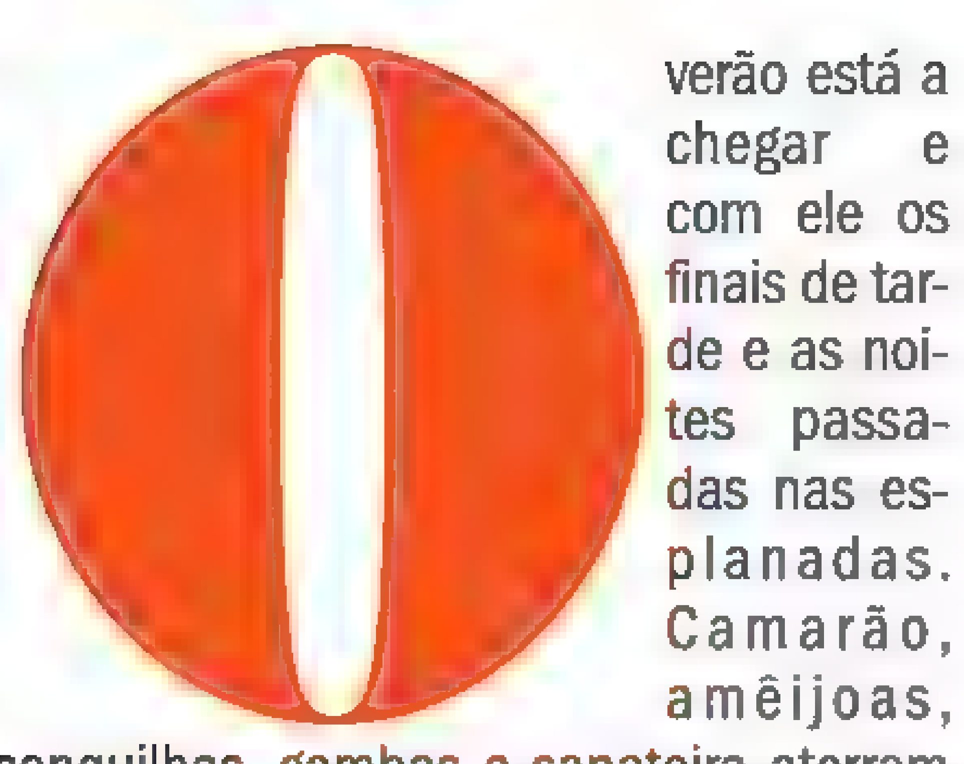
MARISCO

CUIDADOS A TER COM O MAIS SABOROSO

PETISCO DE VERÃO

Os finais de tarde e as noites mais quentes que se aproximam costumam reunir à mesa amigos e família, para se deliciarem com moluscos e crustáceos. Saiba que cuidados deve ter com a captura e ingestão.

DA APANHA À MESA: TUDO



O verão está a chegar e com ele os finais de tarde e as noites passadas nas esplanadas. Camarão, amêijoas, conquilhas, gambas e sapateira aterram em força na mesa de muitos portugueses, quase sempre acompanhados de uma cerveja bem fresca. Porém, além do seu interessante valor nutricional – e do sabor que para muitos é imperdível –, moluscos e crustáceos requerem alguns cuidados antes de serem ingeridos e também no momento da sua conserva. A **NOVA GENTE** quis saber o que é mesmo preciso fazer antes de comprar qualquer marisco. O nutricionista Tomás Barbosa explica tudo, incluindo como perceber se o alimento está, ou não, estragado e quais os seus benefícios e malefícios para a saúde.

Uma das precauções primordiais é garantir que estamos a comprar marisco, *"principalmente amêijoas ou mexilhões"*, *"de fornecedores certificados, para garantir que foram depurados, que todos os procedimentos da apanha até à venda foram cumpridos". "O facto de ter aquele ar muito fresco, quando se compra na praia, por ter sido apanhado na hora, nem sempre significa que é seguro. Pode ter sido apanhado em águas contaminadas – daí, muitas vezes, a proibição temporária da apanha – ou não ter sido devidamente tratado"*, assegura o médico e administrador da Clínica do Tempo.

"A maneira mais fácil de identificar se o marisco está estragado é pelo cheiro. Ele deve estar húmido, suave e também ligeiramente firme ao tato", acrescenta. Outro detalhe importante, frisa ainda, *"é o tipo em questão". "Os moluscos, por exemplo, vendem-se vivos. De modo que as conchas devem estar muito bem fechadas. Se estão ligeiramente abertas, ao serem tocadas deverão fechar-se imediatamente. Isto quer dizer que o marisco é fresco e está em bom estado. Além disso, os moluscos deverão estar escorregadios, devem ter uma cor entre pérola e rosa suave no seu interior, e uma consistência firme"*, enumera.

"O facto de ter ar fresco, quando se compra na praia, por ter sido apanhado na hora, nem sempre significa que é seguro"

Marisco selvagem ou criado em água de cultura?

Tomás Barbosa explica também à nossa revista que, em termos de valores nutricionais, *"não há diferença absolutamente nenhuma"* entre comer, por exemplo, camarão selvagem ou o que foi criado em água de cultura. *"O marisco é rico em proteína e em fonte de sais minerais importantes para o organismo: potássio, magnésio, fósforo e zinco, que ajudam a manter a saúde da estrutura óssea, dos músculos, do sistema imunológico, nervoso e também auxiliam no controlo da glicemia"*, sustenta.

INFORMAÇÃO ÚTIL

O IPMA divulga no seu *site* a melhor altura do ano e os melhores locais da zona litoral para apanhar bivalves.

COMO COMPRAR E CONSERVAR

- **Certifique-se de que mexilhões, ostras, berbigões ou amêijoas estão bem fechados antes de os cozinhar. Após estarem cozinhados, todas as conchas devem estar abertas. As que permanecem fechadas não devem ser consumidas.**
- **Cuidado com o marisco apanhado na praia. É preciso ter a certeza de que a zona não está poluída.**
- **Os moluscos devem estar escorregadios, ter uma cor entre pérola e rosa suave no seu interior e uma consistência firme. O cheiro deve assemelhar-se a maresia.**
- **Altamente perecível, o marisco estragado pode conduzir a intoxicações alimentares graves. Após a sua compra, deve ser guardado no frigorífico durante o máximo de dois dias ou congelado logo após a compra.**
- **E as sobras? Depois de cozinhado, dizem os especialistas, o marisco deve ser consumido, no máximo, no dia seguinte.**

IPMA DIVULGA MELHOR ALTURA DE APANHA DE BIVALVES

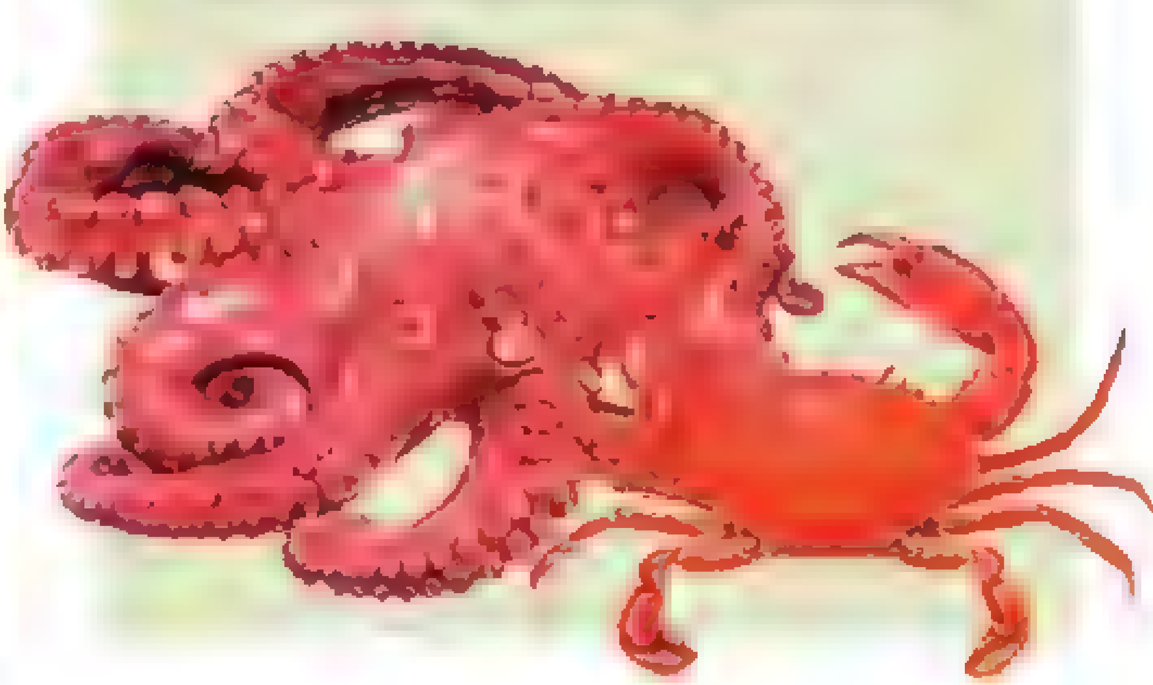
O Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) divulga no seu *site* – em ipma.pt/pt/bivalves – a melhor altura do ano e os melhores locais da zona litoral para apanhar bivalves (a segunda classe de moluscos atendendo ao número de espécies). O mapa está dividido em três estados: as zonas a verde estão em situação de permissão de apanha e captura, as zonas a vermelho são de interdição total de apanha e captura, e as zonas a laranja estão em situação de permissão parcial de apanha e captura.

O QUE DEVE SABER

Tomas Barbosa é nutricionista e administrador da Clínica do Tempo

DICA: DIFERENÇA ENTRE MOLUSCO E CRUSTÁCEO

É simples: os moluscos são animais de corpo mole, cobertos por uma concha. São exemplos o mexilhão, a amêijoa, a conquilha, a lula ou o polvo. Já os crustáceos – como a sapateira, o camarão ou o caranguejo – têm uma carapaça que renovam várias vezes durante a vida. Os primeiros vivem no mar em áreas litorais, na água doce e na terra. Os segundos habitam em todas as profundidades e em vários ambientes marinhos.



A RELAÇÃO ENTRE COLESTEROL E MARISCO

O marisco tem sido um dos alimentos mais atacados quando chega o momento de falar de dietas para redução de colesterol, já que durante muito tempo se considerou que a alimentação era a principal responsável pelo aumento dos níveis desse lípido sérico no sangue. Atualmente, diz a Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor (DECO), acredita-se que o colesterol alimentar tem pouca influência no colesterol sanguíneo, uma vez que, ao receber mais dessa gordura através da alimentação, o fígado vai diminuir a sua produção. A chave é sempre, e em todos os casos, a moderação, tendo em conta que não se deve consumir mais de 300 miligramas de colesterol nos alimentos por dia. Eis o teor de colesterol encontrado em cada um destes alimentos (incluindo peixe e carne, para que possa ter um termo de comparação):

TEOR DE COLESTEROL (MG/100 G)

Categoria	Alimento	Teor
MOLUSCOS E CRUSTÁCEOS	Berbigão	30
	Amêijoa	45
	Polvo	65
	Lagostim	70
	Gamba	80
	Camarão	85
	Sapateira	90
	Lula	140
PEIXE	Cavala	15
	Pescada	25
	Sardinha	35
	Carapau	50
CARNE	Lombo de porco	60
	Bife de vaca	60
	Perna de Frango	100
	Ovo	410

MARISCO NA GRAVIDEZ: SIM OU NÃO?

É uma das questões que as grávidas mais colocam: podem ou não comer frutos do mar? De acordo com a Direção-Geral de Saúde, a resposta é sim, desde que estejam bem cozinhados e acabados de confecionar. A principal culpada é a toxoplasmose, uma infeção causada por um parasita e que se transmite através da ingestão de alimentos crus ou mal cozinhados que contenham a forma inativa (quisto) do mesmo. *"Todos nós, independentemente de uma gravidez ou não, corremos o risco de ficarmos infetados com o consumo de peixe cru. Algumas dessas doenças podem resolver sozinhas, sem tratamento. No entanto, uma grávida, pelas alterações do seu sistema imunitário, poderá ter uma doença mais grave com possíveis complicações para ela e o feto"*, escreve a médica de família Mariana Ponto Santos no blogue *O Ponto Médico*. Além disso, alerta, existe ainda *"o problema (...) dos níveis de mercúrio presente nesses alimentos"*, pelo que devem ser consumidos com moderação. Tendo este cuidado sempre em consideração, há benefícios da sua ingestão tanto para a mãe como o bebé, já que tanto o marisco como o peixe são alimentos com baixo teor de gordura saturada, ricos em proteínas e micronutrientes, incluindo vitamina D e iodo, entre outros. A Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) elaborou uma lista de peixes e mariscos seguros para consumir sempre que uma grávida assim o desejar e que inclui anchova, arenque, atum em lata, bacalhau, carapau, caviar, dourada, escamudo, linguado, pescada, sardinha, solha, truta-arco-íris, camarão, caranguejo e lagosta (exceto cabeça e tórax), lagostim, lula e polvo.

ALERGIA AO MARISCO

De acordo com a Food Allergy Research & Education, citada pelos hospitais CUF, cerca de 60% dos alérgicos ao marisco tiveram a sua primeira reação já em adultos. A maioria das reações alérgicas são provocadas por crustáceos, mas também se incluem neste grupo alimentar os moluscos. Os sintomas passam por comichão no corpo, vergões na pele, inchaço da região que se coça, bem como nos lábios, rosto, garganta e língua, dor abdominal seguida de náuseas ou vómitos, tonturas, dificuldade para respirar e perda de consciência. Nos casos mais graves, a crise de alergia pode resultar em choque anafilático.

Sabendo que camarão e mexilhão são dos mais consumidos, enuncia ainda que o primeiro é rico em nutrientes e possui diversos benefícios para a saúde: *"Estima-se que 85 g de camarão contenha 76 cal, 15 g de proteína, 1 g de gordura, 699 mg de sódio e 1 g de hidratos de carbono. Já o mexilhão, rico em potássio, vitamina B12, ómega 3, zinco e vitaminas C e A, tem propriedades anti-inflamatórias e ajuda a fortalecer o sistema imunitário". "Por 100 g, têm por média 70 kcal, 2 g de gordura, 2 g de hidratos de carbono e 12 g de proteína, podendo ser*

"Não há diferença nenhuma" entre comer camarão selvagem e o criado em água de cultura

uma boa alternativa à carne ou ao peixe", aconselha.

Tomás Barbosa alerta, porém, que, enquanto o peixe pode ser suscetível de contaminação por parasitas ou conter níveis mais elevados de histamina e outros contaminantes, *"as toxinas acumuladas no caso do marisco podem ser preocupantes". "Na sua maioria, são organismos filtradores, acumulando contaminação do meio aquático. Em particular, deve-se ter em atenção ao envenenamento paralítico (PSP), ao envenenamento neurotóxico (NSP) e, por fim, envenenamento amnésico (ASP) causado por biotoxinas marinhas acumuladas em marisco"*, declara.

Importa ainda ter em conta, alerta o médico nutricionista, a alergias ao marisco, que estão *"entre as mais comuns". "Normalmente, mesmo que o indivíduo seja alérgico apenas a algumas espécies, recomenda-se evitar o consumo de todo o tipo de mariscos"*, termina.

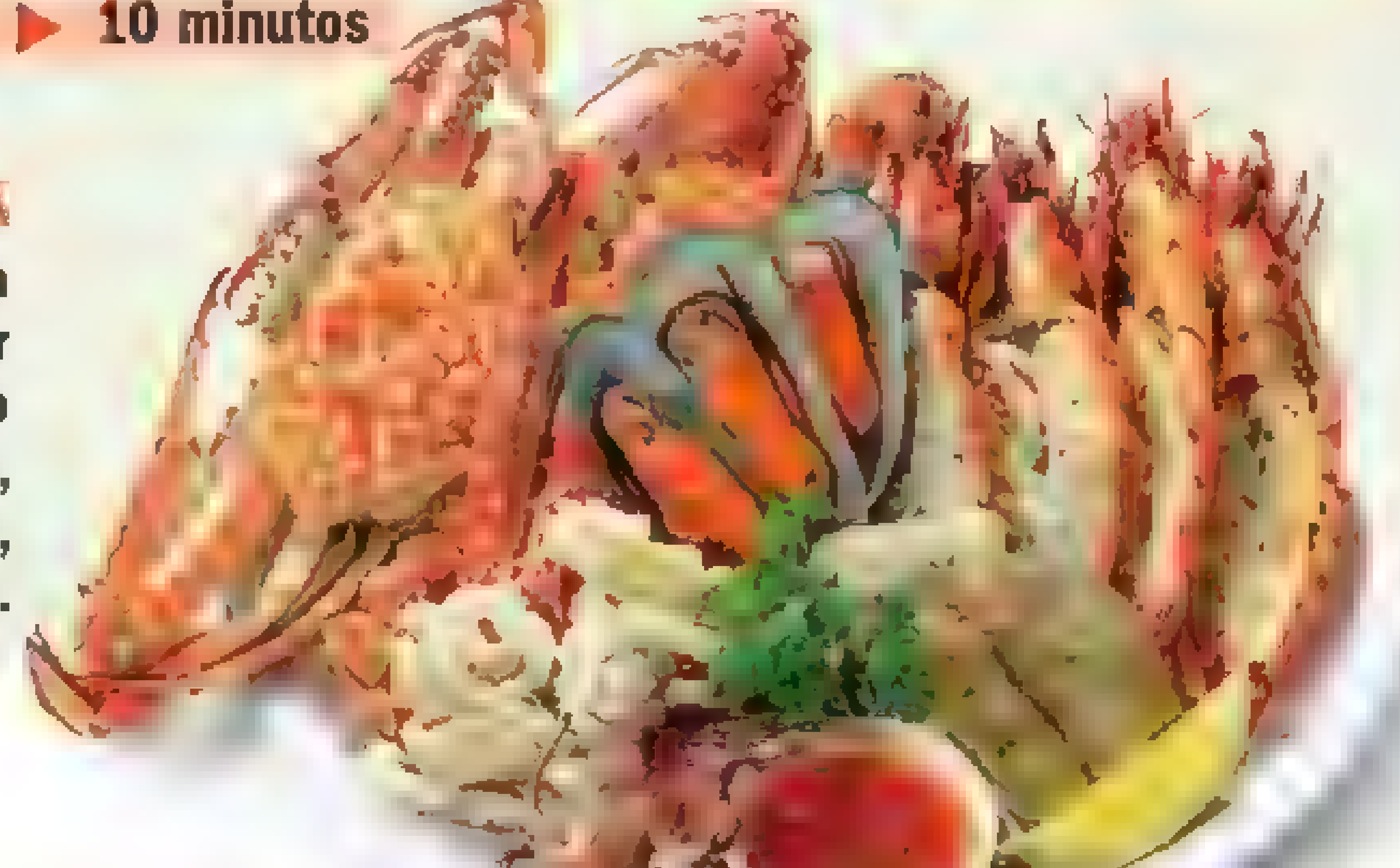
Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: SHUTTERSTOCK e D.R.

NÃO ESTRAGUE MARISCO DURANTE A CONFEÇÃO

Cumpridas todas as regras de captura, é chegada a altura de confecionar e levar à mesa este alimento. Aqui, também há cuidados especiais a ter dada a delicadeza destes animais. Um dos primeiros prende-se com a necessidade de cozer marisco em água salgada, de forma a tentar reproduzir a composição da água do mar. Cerca de 30 a 40 gramas de sal grosso por litro é o ideal. O marisco só deve ser introduzido na panela assim que a água salgada levantar fervura (e, atenção, esta vai baixar a sua temperatura nesse momento, pelo que o tempo de cozedura só começa a contar quando voltar a ficar em ebulição). Outra dica passa por cozinhar pequenas porções de cada vez e aromatizar a água da cozedura com vegetais, ervas aromáticas ou especiarias. Cebola, chalota, alho, alho-francês, cenoura, aipo, cardamomo, baunilha, pimenta em grão, anis-estrelado, canela, funcho seco e erva-doce estão entre as mais populares.

EIS OS TEMPOS MÉDIOS DE COZEDURA:

Marisco	Tempo
Berbigão	2 minutos
Camarão pequeno	2 minutos
Búzio	2 minutos
Camarão médio	3 minutos
Mexilhão	3 minutos
Amêijoa	4 minutos
Percebe	4 minutos
Burrié	4 minutos
Mexilhão	5 minutos
Camarão grande	5 minutos
Navalheira pequena	5 minutos
Caranguejo médio	5 minutos
Navalheira grande	7 minutos
Canilha	10 minutos
Caranguejo grande	10 minutos
Lagostim médio	10 minutos
Santola média	12 minutos
Santola grande	15 minutos
Lagosta pequena	15 minutos
Lagostim grande	15 minutos
Lavagante pequeno	15 minutos
Sapateira (até 1,2 kg)	18 minutos
Sapateira (+ de 1,2 kg)	20 minutos
Lagosta média	20 minutos
Lavagante médio	20 minutos
Lagosta grande	30 minutos
Lavagante grande	30 minutos



FERVURA
O tempo de cozedura começa a contar a partir do momento em que a água, já com o marisco, entra em ebulição.

MIGUEL DE SOUSA
ASTRÓLOGO

Foto: Homem Cardoso

ORÁCULO DE BELLINI

Carneiro

21 DE MARÇO A 20 DE ABRIL

Período sem grandes aventuras ou emoções. Os nativos do primeiro e segundo decanatos viverão em harmonia familiar. Os outros terão de recorrer à diplomacia para desfazer equívocos. Por vezes, a melhor atitude é manter o silêncio.

- COR DA SEMANA – Branco;
- DIA FAVORÁVEL – Segunda-feira;
- N.os DA SORTE – 3, 7, 10, 11, 16, 32, 43, 48 e 49.

Touro

21 DE ABRIL A 21 DE MAIO

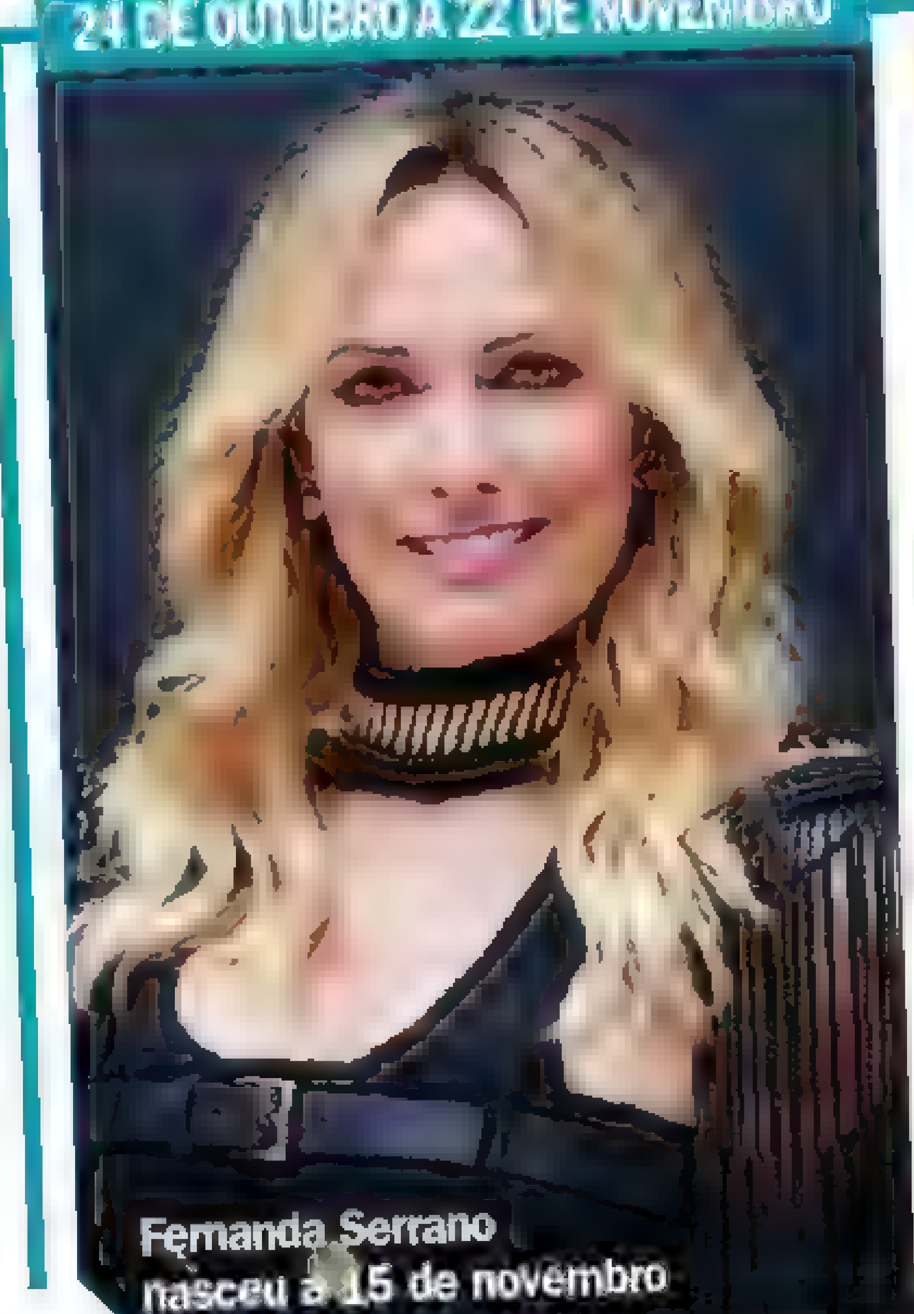
Faça um esforço para ultrapassar quaisquer insinuações que lhe sejam dirigidas nestes dias. Não se deixe afetar por sentimentos negativos. Siga o seu coração e não as bocas do mundo. Evite comentários desnecessários.

- COR DA SEMANA – Vermelho;
- DIA FAVORÁVEL – Sábado;
- N.os DA SORTE – 14, 21, 32, 33, 38, 41, 42, 45 e 48.

ESCORPIÃO

24 DE OUTUBRO A 22 DE NOVEMBRO

SIGNO DA SEMANA



Fernanda Serrano nasceu a 15 de novembro

VIDA PRIVADA

Onde quer que esteja será o centro das atenções, os seus encantos farão com que mais do que uma pessoa caia a seus pés. É tempo de desfrutar, mas não será altura para procurar uma relação estável. A sua postura terá de ser a de aguardar pacientemente por melhores dias.

VIDA PROFISSIONAL

No trabalho, tenha muito cuidado em preservar aquilo que já conseguiu, porque o que alcançou pode cair por terra caso não esteja atento ao que o rodeia. A evolução dos acontecimentos tende a ser pouco compatível com os seus desejos, quer nos objetivos quer nos prazos.

SAÚDE

Tente aliviar o *stress*, recarregue as baterias, pois os dias que aí vêm carecem de muita concentração.

- COR DA SEMANA – Amarelo;
- DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
- N.os DA SORTE – 2, 5, 15, 21, 26, 35, 36, 41 e 44.

Gémeos

22 DE MAIO A 22 DE JUNHO

O sucesso finalmente bate-lhe à porta e de forma inesperada. É o tempo certo para fazer novos projetos e passá-los à prática, pois verá as suas atividades serem favorecidas e recompensadas.

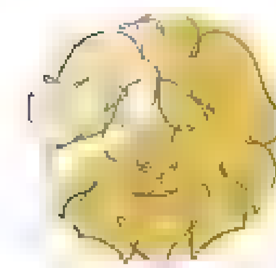
- COR DA SEMANA – Violeta;
- DIA FAVORÁVEL – Quinta-feira;
- N.os DA SORTE – 10, 14, 20, 23, 29, 33, 37, 38 e 45.

Caranguejo

23 DE JUNHO A 23 DE JULHO

Podem ser-lhe pedidas horas extra nas quais se deve aplicar e sentir que é necessário fazer sacrifícios para atingir objetivos num futuro a médio ou curto prazo. Não pode estar em dois sítios ao mesmo tempo.

- COR DA SEMANA – Verde;
- DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
- N.os DA SORTE – 5, 10, 12, 29, 30, 32, 43, 45 e 46.



Leão

24 DE JULHO A 23 DE AGOSTO

Seja objetivo. Poderá ser confrontado com atitudes ou acontecimentos inesperados. Enfrente esses acontecimentos de forma positiva para recolher frutos a curto prazo. Controle firmemente o seu orçamento familiar.

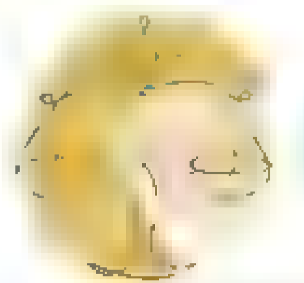
- COR DA SEMANA – Laranja;
- DIA FAVORÁVEL – Quarta-feira;
- N.os DA SORTE – 4, 9, 13, 18, 19, 23, 24, 27 e 30.

Virgem

24 DE AGOSTO A 23 DE SETEMBRO

Podem pedir-lhe mais responsabilidade, que se traduz em mais tempo dedicado à sua atividade profissional. Tenha a consciência que deve dar a palavra e escutar as opiniões dos outros em relação aos novos projetos.

- COR DA SEMANA – Azul;
- DIA FAVORÁVEL – Sábado;
- N.os DA SORTE – 4, 17, 21, 25, 29, 32, 35, 43 e 46.



Balança

24 DE SETEMBRO A 23 DE OUTUBRO

Semana favorável a viagens de negócios, onde a sua imaginação e criatividade lhe poderão trazer benefícios. Mantenha-se atento aos seus colegas, pois algum ciúme e inveja poderão prejudicar o seu quotidiano profissional.

- COR DA SEMANA – Branco;
- DIA FAVORÁVEL – Terça-feira;
- N.os DA SORTE – 1, 15, 22, 28, 36, 37, 39, 45 e 47.

Sagitário

23 DE NOVEMBRO A 21 DE DEZEMBRO

De nada vale expor as suas opiniões ou sugestões sobre este ou aquele projeto, não conseguirá fazer-se ouvir ou entender. Aguarde melhores dias e aproveite para colocar em dia o seu arquivo.

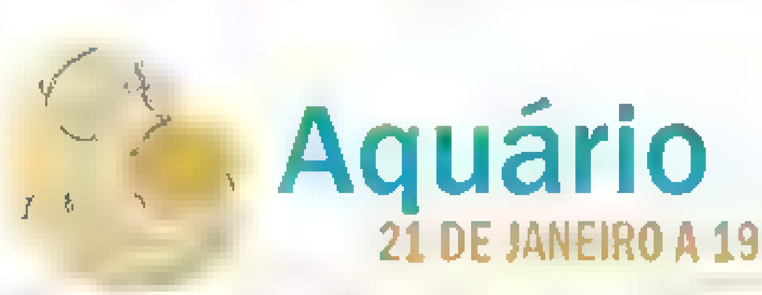
- COR DA SEMANA – Verde;
- DIA FAVORÁVEL – Segunda-feira;
- N.os DA SORTE – 1, 4, 10, 12, 20, 25, 27, 31 e 35.

Capricórnio

22 DE DEZEMBRO A 20 DE JANEIRO

Poderão ser-lhe dadas novas tarefas e novos objetivos para cumprir. Não receie, as suas capacidades farão com que consiga atingir os fins de forma muito positiva e satisfatória. Futuramente será compensado pelo seu esforço.

- COR DA SEMANA – Vermelho;
- DIA FAVORÁVEL – Quinta-feira;
- N.os DA SORTE – 7, 12, 19, 24, 28, 32, 35, 43 e 47.



Aquário

21 DE JANEIRO A 19 DE FEVEREIRO

Estão favorecidos todos os nativos que começam uma nova carreira ou num novo emprego. Os projetos de instalação por conta própria têm agora pernas para andar, evite no entanto quaisquer decisões impulsivas e precipitadas.

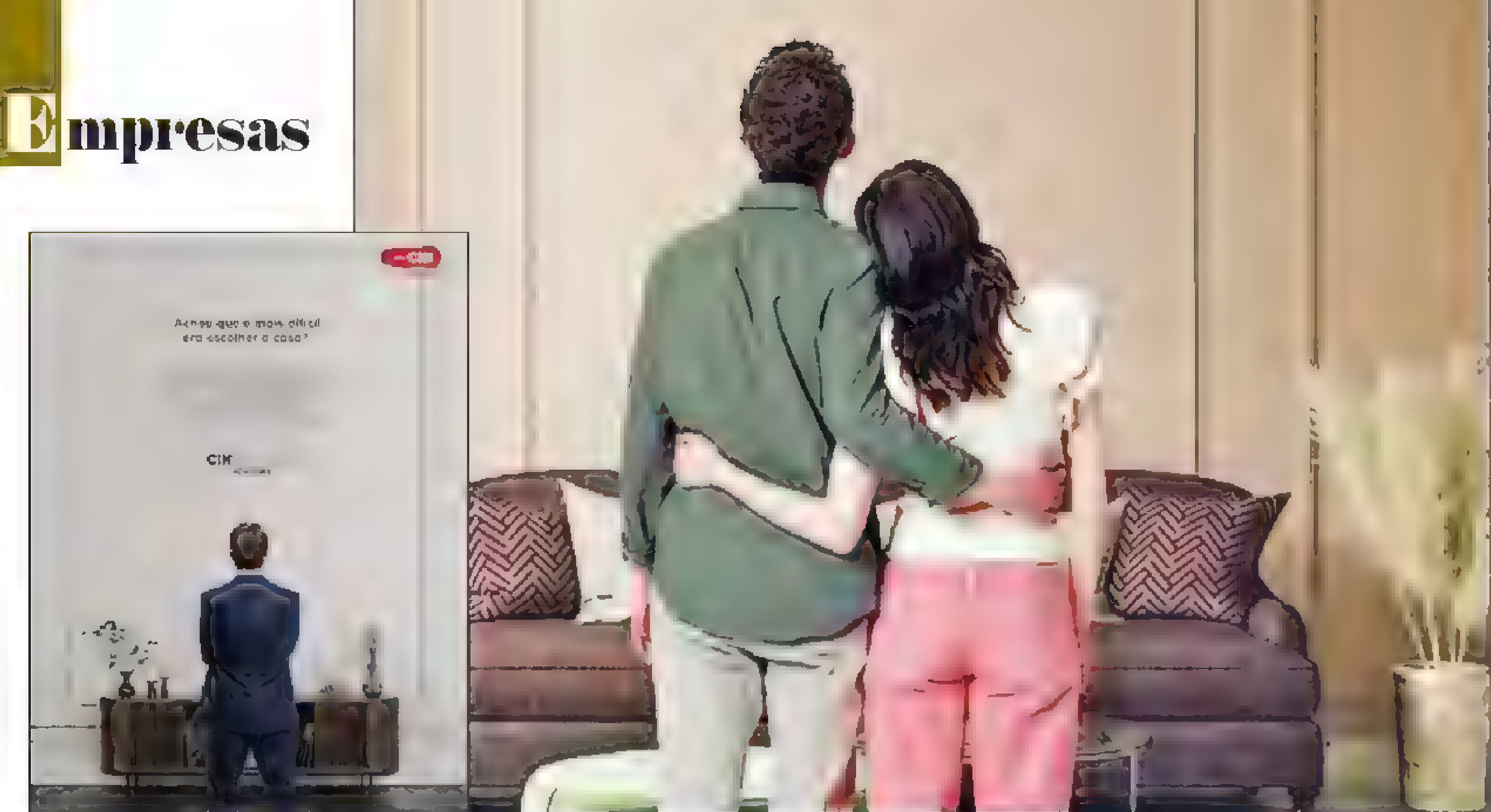
- COR DA SEMANA – Violeta;
- DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
- N.os DA SORTE – 14, 17, 23, 26, 31, 37, 38, 42 e 48.

Peixes

20 DE FEVEREIRO A 20 DE MARÇO

Ponha todos os assuntos administrativos em dia. Profissionalmente, ainda está a tempo de elaborar um plano que lhe permita alcançar os seus objetivos. Seja cauteloso e não cometa erros irreparáveis devido a alguma distração.

- COR DA SEMANA – Laranja;
- DIA FAVORÁVEL – Domingo;
- N.os DA SORTE – 1, 3, 9, 13, 15, 25, 37, 40 e 46.



ESCOLHER A COR CERTA

Se já ponderou pintar a sua parede em branco-nuvem, amarelo-tráfego, *rosa-pop* ou café com leite, tudo num só dia, a CIN traz-lhe boas notícias. O novo serviço CIN Colour Advisory vai guiar os seus clientes ao tom mais indicado para a sua casa, facilitando a tomada de decisão. O serviço de consultoria, em loja ou ao domicílio, pretende apoiar na escolha do tom que melhor se enquadra na decoração de cada lar.

PROTETOR SOLAR PARA PELE MADURA

A Swissline apresenta o protetor solar nutritivo e hidratante Never Creased FPS 50, ideal para a pele madura. Este híbrido de proteção solar/cuidado diário é um verdadeiro bloqueador de raios UV, com um fator de proteção solar de 50 e uma adorável "sensação" cosmética – muito confortável e hidratante.

BILHETES PARA O EURO 2024

Empenhado em promover o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal dos seus colaboradores, o Lidl, patrocinador oficial do UEFA Euro 2024TM, vai oferecer a oportunidade única a dez colaboradores de assistirem ao jogo de Portugal com a República Checa, através de um concurso interno.

ESTILO ELEGANTE E FUNCIONAL

A nova sanita com sistema integrado de lavagem Geberit AquaClean Alba impressionou o júri do Red Dot Design Award 2024 pelo seu *design* inovador, elegante e inteligente, assim como pela sua funcionalidade. Apesar da sua moderna tecnologia de sanita com sistema integrado de lavagem, conserva o aspeto intemporal e a estética compacta de uma sanita convencional.

COMBATER A POLUIÇÃO

O Zoomarine promoveu a iniciativa Operação Praia Limpa, cujo enfoque passou pela limpeza subaquática ao largo da costa marítima de Armação de Pêra, em áreas que colocam em risco a sobrevivência de vários *habitats* e espécies marinhas. A iniciativa procurou sensibilizar os participantes e a população algarvia para o combate à poluição e para a proteção dos oceanos.

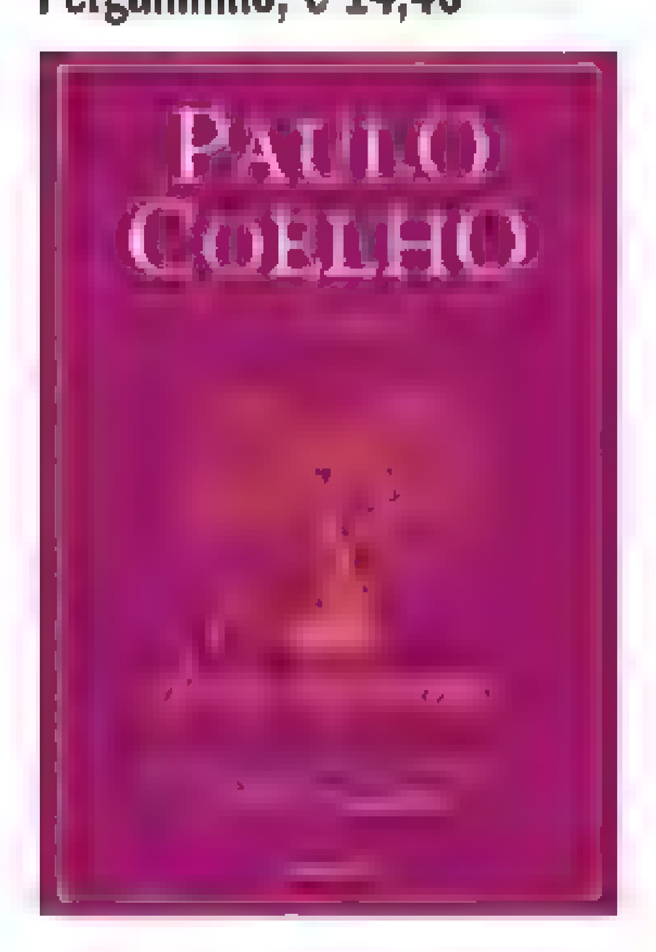
DESIGN COSMOPOLITA

A nova coleção Chicago, da Antarte, apresenta um *design* cosmopolita, contemporâneo e minimalista em toda a sua expressão. Cativante à primeira vista, materializa uma sofisticação discreta. Os materiais e tonalidades formam esquemas de cores de uma harmonia invulgar. Já se encontra disponível nas lojas Antarte, *online* e no *site* antarte.pt.

Livro

O DOM SUPREMO

O autor do *bestseller* *O Alquimista*, Paulo Coelho, debruça-se sobre oclássico da literatura espiritual *O Dom Supremo*, de Henry Drummond. Numa adaptação livre, o autor desvenda neste livro – que pretende ser um guia para uma vida plena de significado e conexão – os segredos do amor incondicional. Com uma narrativa envolvente, Paulo Coelho transporta o leitor para um mundo de descobertas, em que cada página é uma oportunidade de crescimento espiritual. **De: Paulo Coelho, Pergaminho, € 14,40**



Cinema

IF: Amigos Imaginários

ESTREIA 30 DE MAIO

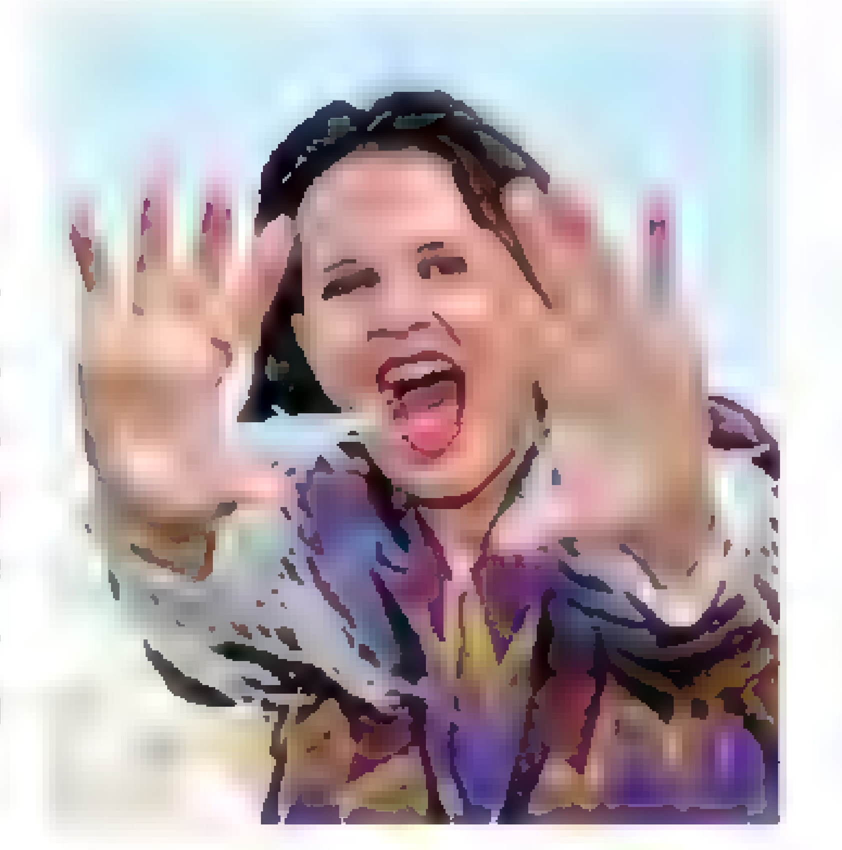
Do escritor e realizador John Krasinski, o filme relata a história de uma rapariga que descobre a capacidade de ver os amigos imaginários de todas as pessoas – e o que ela faz com esse superpoder – enquanto embarca numa aventura mágica para reconectar aqueles que foram esquecidos com as suas crianças. O elenco da versão original conta com Ryan Reynolds, John Krasinski, Cailey Fleming, Fiona Shaw, bem como com as vozes de Phoebe Waller-Bridge, Louis Gossett Jr. e Steve Carell.

O filme leva os espetadores a embarcar numa aventura mágica com os amigos imaginários de várias crianças

Espetáculo

NÃO ESTAVAS CAPAZ... NÃO VINHAS

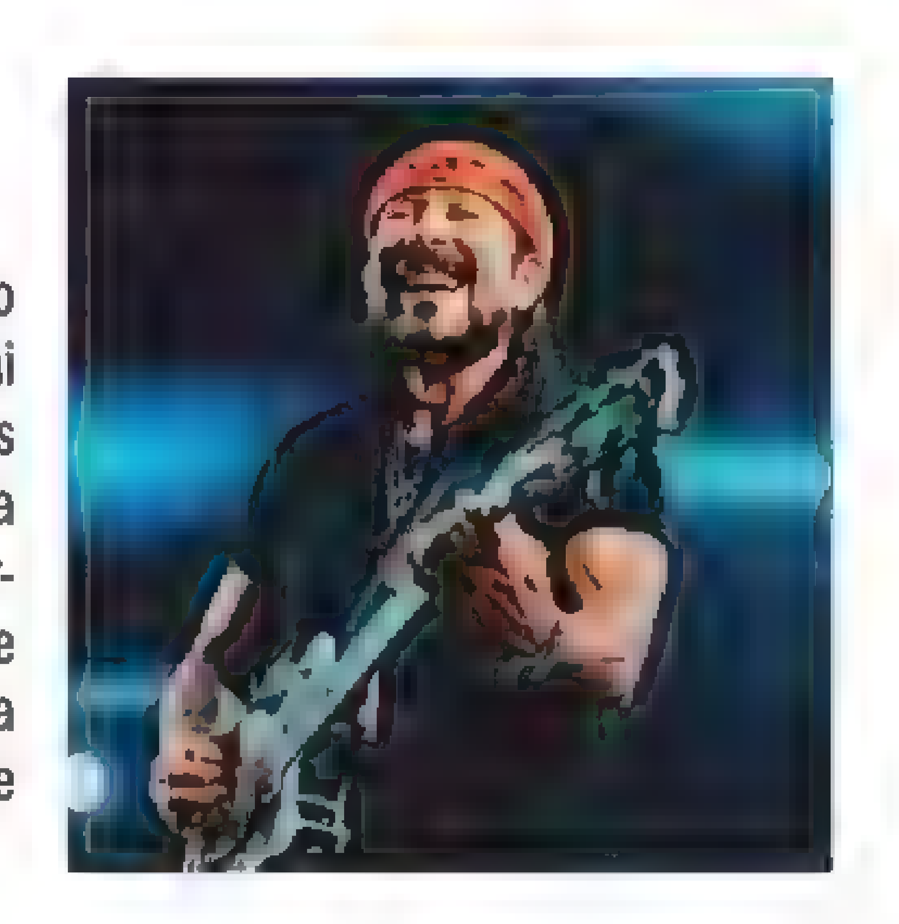
Ana Arrebentinha sobe ao palco do Cineteatro de Sobral de Monte Agraço, no dia 24 de maio, pelas 21h30. A humorista vai levar os espetadores numa viagem cómica pelos recantos da sua vida, desde a infância na Amareleja até aos hilariantes percalços familiares e amorosos da sua adolescência. **Bilhetes: € 10**



Concerto

BELL MARQUES

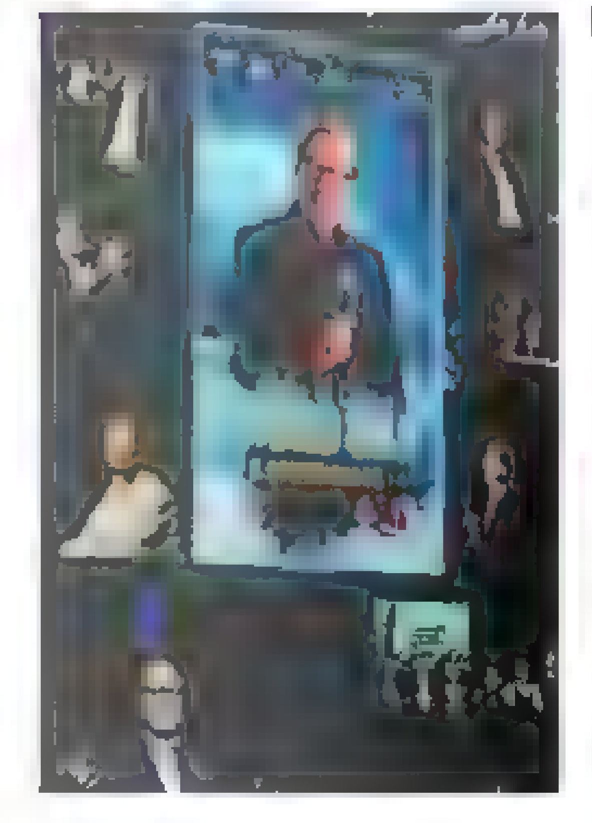
O cantor Bell Marques, que foi vocalista do grupo brasileiro Chiclete com Banana, vai dar um concerto no dia 24 de maio, nas Muralhas de Faro. Agora a solo, o artista promete transmitir em palco a alegria carnavalesca que é a sua imagem de marca e garante que a plateia não vai resistir a cantar com ele e a dar um pezinho de dança. **Bilhetes: De € 25 a € 60**



Museu

PINK PALACE

Em Vila Nova de Gaia pode dar um mergulho no mundo do vinho rosé. No Pink Palace encontra 11 salas onde pode desfrutar de uma experiência sensorial que lhe ensinará tudo o que há para saber sobre este vinho, desfazendo uma série de mitos, de uma forma envolvente, atrativa e memorável. Conheça os diferentes tipos de rosé, produzidos a partir de uvas cultivadas em diferentes regiões e climas do Mundo, e a sua gama de técnicas de vinificação. **Bilhetes: De € 9 a € 55**



Teatro musical

ANTÓNIO SALA – 60 ANOS DE CARREIRA

Os 60 anos de percurso do conhecido radialista são percorridos ao longo de um espetáculo de teatro musical em que o humor e os afetos andam de mão dada. Do mítico passatempo radiofónico Jogo da Mala ao concurso televisivo **Palavra Puxa Palavra** serão recriados no palco do Cineteatro Avenida, em Castelo Branco, a 29 de maio, às 21h00, os marcos mais significativos da longa carreira de António Sala. **Bilhetes: De € 12 a € 18**

Texto: ANDREIA VALENTE, Fotos: IMPALA e D.R.

MÊS DAS NOIVAS

Os casamentos começam agora a surgir no calendário. Se já foi convidada para um enlace inspire-se nas nossas sugestões... e brilhe.

Clutch bordada (€ 39), **Hoss Intropia**

Brincos de latão com banho a ouro (€ 78), **Cata Vassalo**

Brincos em ouro branco com diamantes (*), **Chopard**

Vestido com decote assimétrico (*), **Simona Cosellini na Loja das Melas**

Pulseira em prata com banho a ouro (€ 109), **Secrecy**

Blush em pó de textura aveludada (€ 33,99), **Too Faced na Sephora**

Brincos em prata dourada (€ 99), **Portugal Jewels**

Vestido comprido com decote em V (€ 149), **Massimo Dutti**

Vestido acetinado com alças ajustáveis (€ 39), **SHE by Jlo**

Anel em ouro amarelo com diamantes (a partir de € 1265), **Leitão & Irmão**

Sandálias com detalhes em *strass* (€ 159,99), **Steve Madden**

Macacão com decote em V (€ 280), **Marciano by Guess**

Sandálias em pele (€ 118,30), **Ralph Lauren em elcorteingles.pt**

O Looks de festa (*), da **Rembo Styling**

Preços indicativos; * – Preços sob consulta; Produção: ZITA LOPES

YARA NARDI/REUTERS

JURAMENTO DA BANDEIRA

Vários novos recrutas da Guarda Suíça Pontifícia prestam juramento sob a bandeira do Corpo, no Vaticano, na presença de representantes de autoridades. Esta cerimónia, que ocorre anualmente, na presença do representante do Papa, é a ocasião em que os novos recrutas ingressam oficialmente no Corpo de Guarda dos Papas.

Dá que pensar

3,7 milhões é o número de portugueses que referem beber café fora de casa, o que representa 51% dos residentes no continente com idades entre 15 e 74 anos, revela um estudo da Marktest. De acordo com o mesmo, são os homens, os residentes no Litoral Centro e os pertencentes à classe média, quem mostra mais afinidade com este consumo.

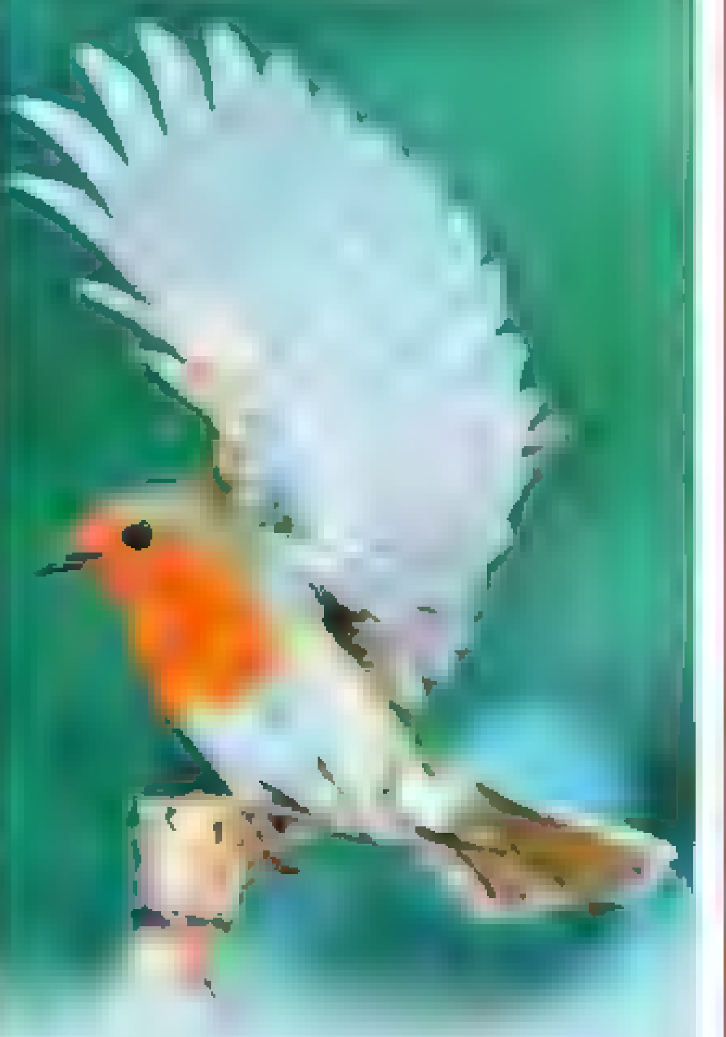
68% dos portugueses revelam que a região do Norte é a que mais gostam de ver quando procuram imagens de paisagens nas redes sociais, segundo o estudo Turismo e Redes Sociais, da Marktest. Este analisa a influência que essas plataformas têm nas escolhas turísticas dos portugueses residentes no continente.

Fazia ideia?

SHUTTERSTOCK

UM DOS CANTOS MAIS BONITOS

O pisco-de-peito-ruivo é uma pequena ave que se reconhece facilmente pela mancha alaranjada que lhe ornamenta o peito e por cantar em qualquer época do ano, sendo o seu canto um dos mais bonitos dos bosques portugueses. Durante a primavera e o verão é comum no noroeste do País, e menos comum no sul.



DAS VACAS MAIS ANTIGAS DO MUNDO

De origem escocesa, mais especificamente das Terras Altas da Escócia e das suas ilhas, a vaca peluda é uma das raças destes animais mais antigas de que há registo, datado do século VI. Está habituada às condições climatéricas extremas, com chuvas fortes e ventos frios. Por isso, desenvolveram, através de seleção natural, uma camada de pelo grande e espesso.

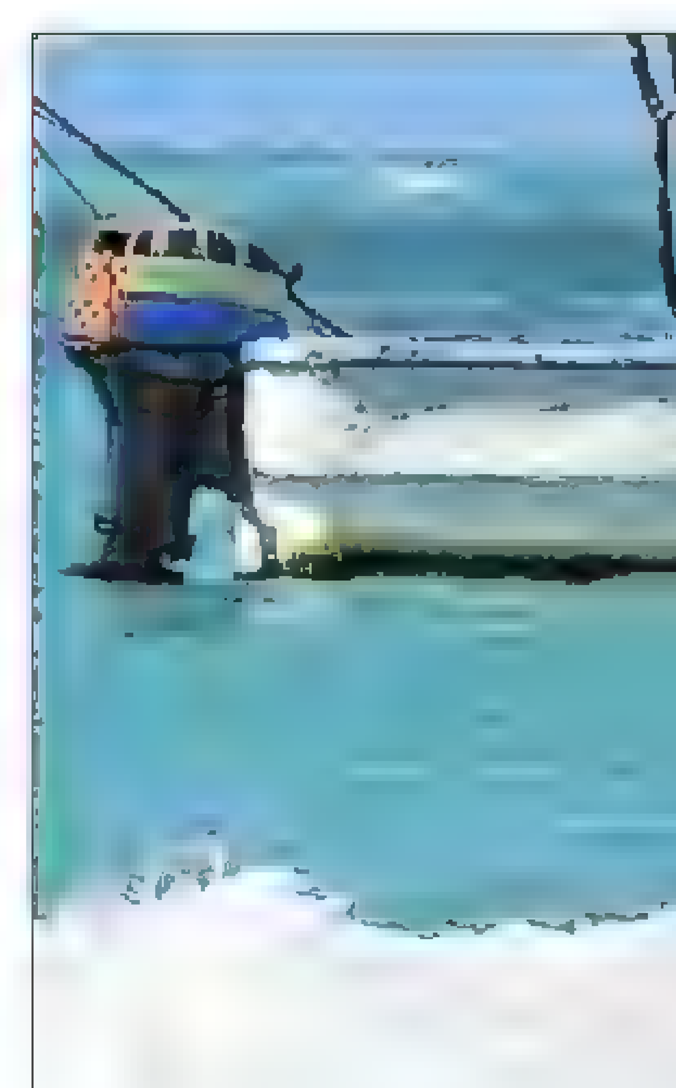
DINUKA LIYANAWATTE/REUTERS

Dias de base jump

Imagens de saltos da Lotus Tower, uma torre de 351,5 metros de altura na cidade de Colombo, no Sri Lanka. Durante três dias, 35 saltadores internacionais de *base jump* exibiram as suas habilidades e convidaram o público a assistir a este espetáculo.

PESCA NA SOMÁLIA

Um homem somali carrega um peixe na praia do Lido, em Mogadíscio, na Somália. Esta é uma das praias mais populares da região, mas foi, durante muito tempo, interdita a pessoas, pois era controlada pelo grupo terrorista al-Shabaab, antes de este ser expulso pelas tropas da União Africana.

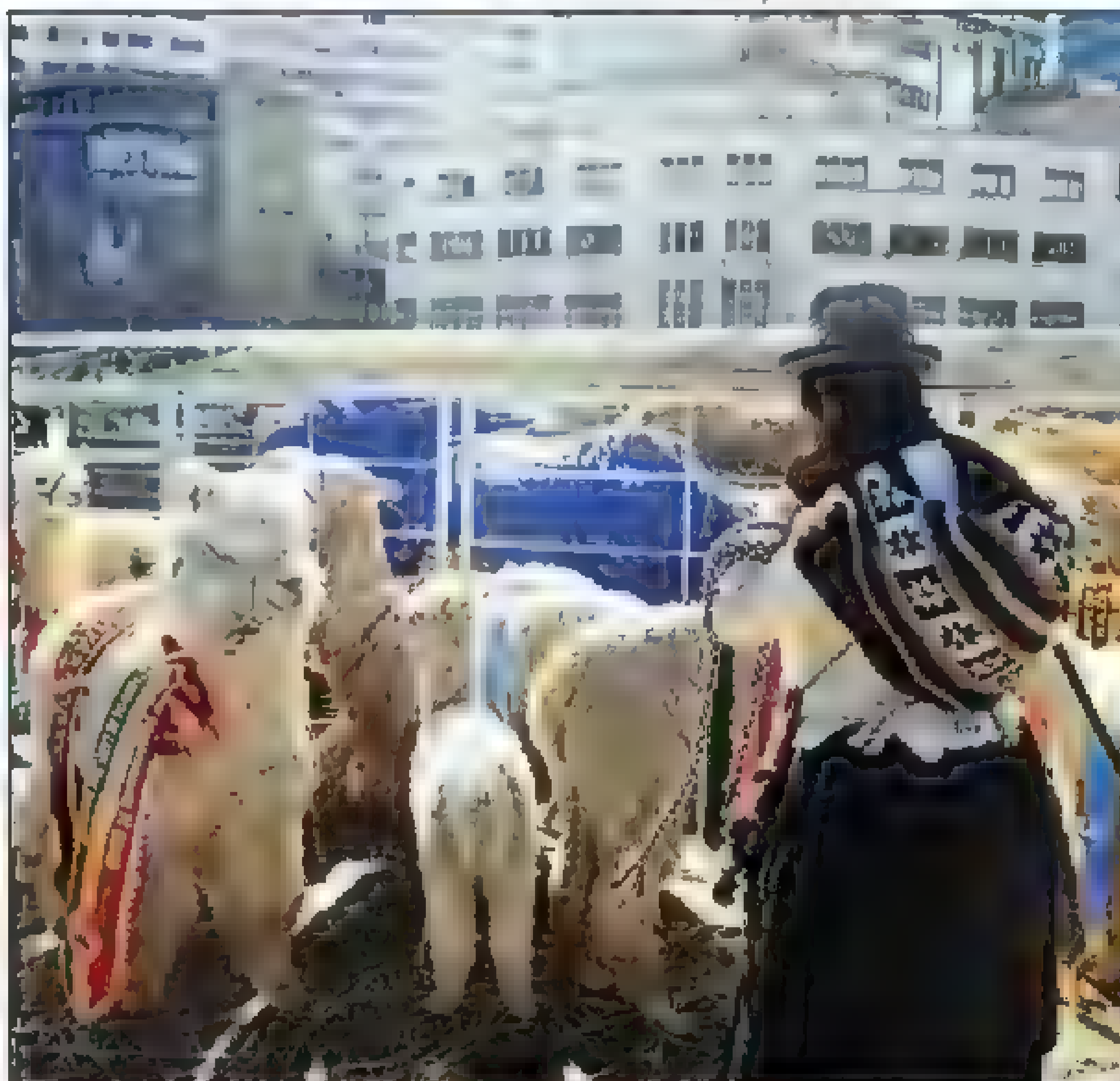


BRENDAN MCDERMID/REUTERS

PORTAL QUE LIGA PAÍSES

Nova-iorquinos cumprimentam as pessoas em Dublin, durante a inauguração do The Portal, uma escultura pública de tecnologia que estabelece uma ligação direta entre a cidade de Dublin, na Irlanda, e o bairro Flatiron, em Manhattan, na cidade de Nova Iorque, nos Estados Unidos.

CLAUDIA MORALES/REUTERS



LUTA CONTRA A POBREZA

Uma pastora cuida das suas alpacas, na Bolívia, neste que é o Ano Internacional dos Camelídeos. A efeméride pretende promover a consciencialização pública sobre a importância destes animais e contribuir para a luta contra a pobreza extrema.

FEISAL OMAR/REUTERS

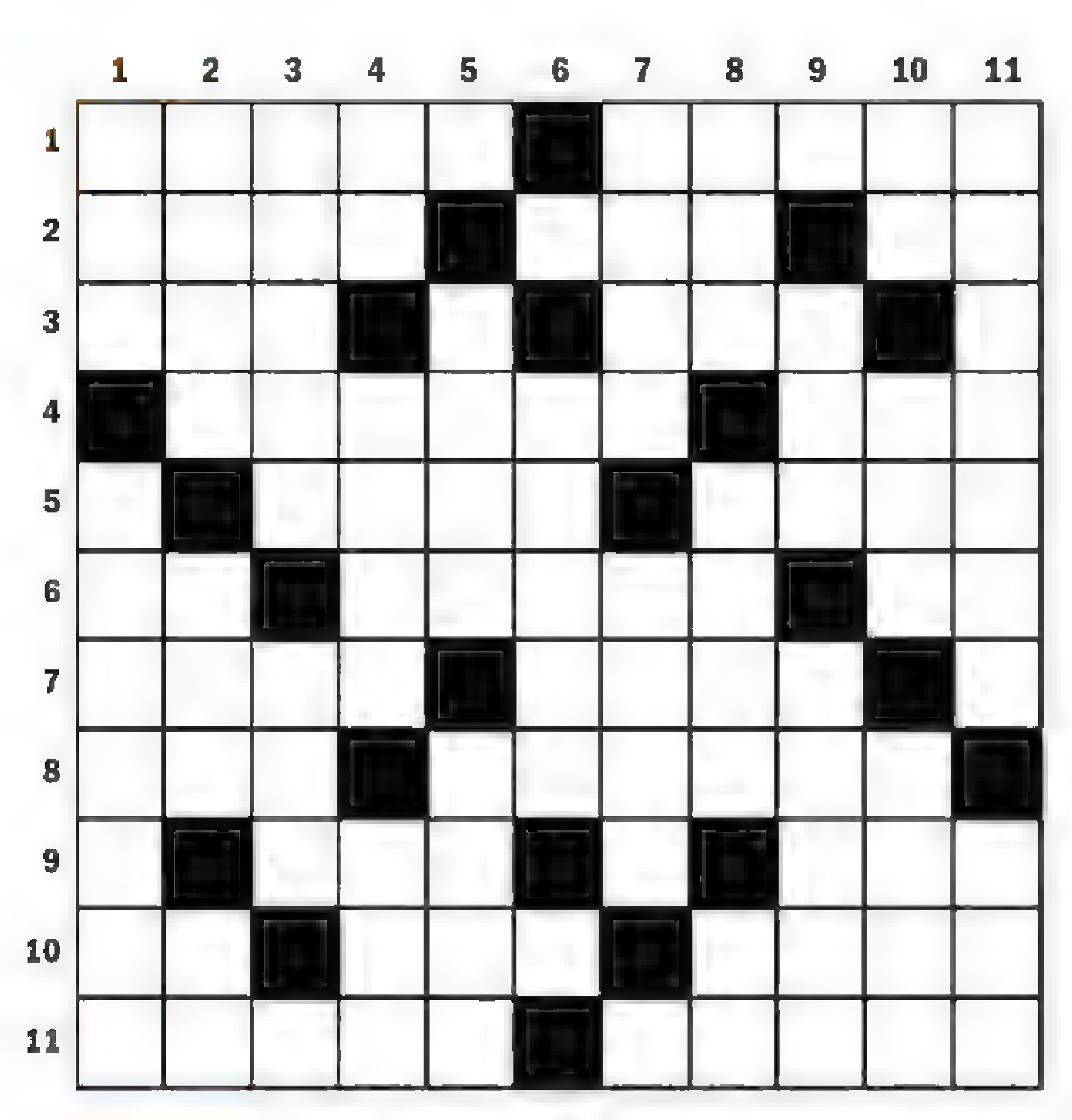
SÍMBOLO DO BUDISMO

Um homem observa as lanternas de petições no salão Daeungjeon, o principal do Templo Jogyesa e um dos mais importantes da Coreia do Sul, localizado na cidade de Seul. Desde 1936, é o templo principal do primeiro distrito da Ordem Jogye do Budismo Coreano.

Textos: LUÍS DUARTE SOUSA

KIM HONG-JI/REUTERS

PALAVRAS CRUZADAS



HORIZONTAIS: 1. Povo que ocupava o Peru, quando os Espanhóis o conquistaram. Compensação. 2. Verdadeiro. Sofrimento físico ou moral. O espaço aéreo. 3. Naquele lugar. Contr. da prep. a com o art. def. os. 4. Estar ardente. Repercussão. 5. Que é de bronze. Discursar. 6. Carta de jogar. Irisar. Imposto Automóvel (abrev.). 7. Torpe. Armazém em forma de torre para substâncias sólidas. 8. Desloca-se para fora. Desune. 9. Fileira. Contr. da prep. de com o art. indef. um. 10. Mulher acusada de um crime. Gavinha. Baliza. 11. Género de moluscos acéfalos hermafroditas que vivem encerrados numa concha bivalve. Qualquer fluido contido num corpo organizado.

VERTICAIS: 1. Acrónimo de Imposto sobre o Valor Acrescentado. Qualquer pequena ave. 2. Arroz com casca (Índia). Ecoa. Existes. 3. Perturbação que altera o curso ordinário das coisas. Emprega-se para excitar ou animar (interj.). 4. Contr. da prep. a com o art. def. o. Momento. Recitar. 5. Purificar. Qualquer compartimento de uma casa. 6. Aplane. 7. Estrondear. Planta herbácea da família das umbelíferas. 8. Discurso. Ourela. Mulo. 9. Ter a natureza de. Disposição regular e metódica. 10. Contr. da prep. em com o art. def. a. Tomba. Ato solene. 11. Desfraldar as velas para a partida. Grande massa de água salgada que cobre cerca de três quartas partes da superfície do Globo.

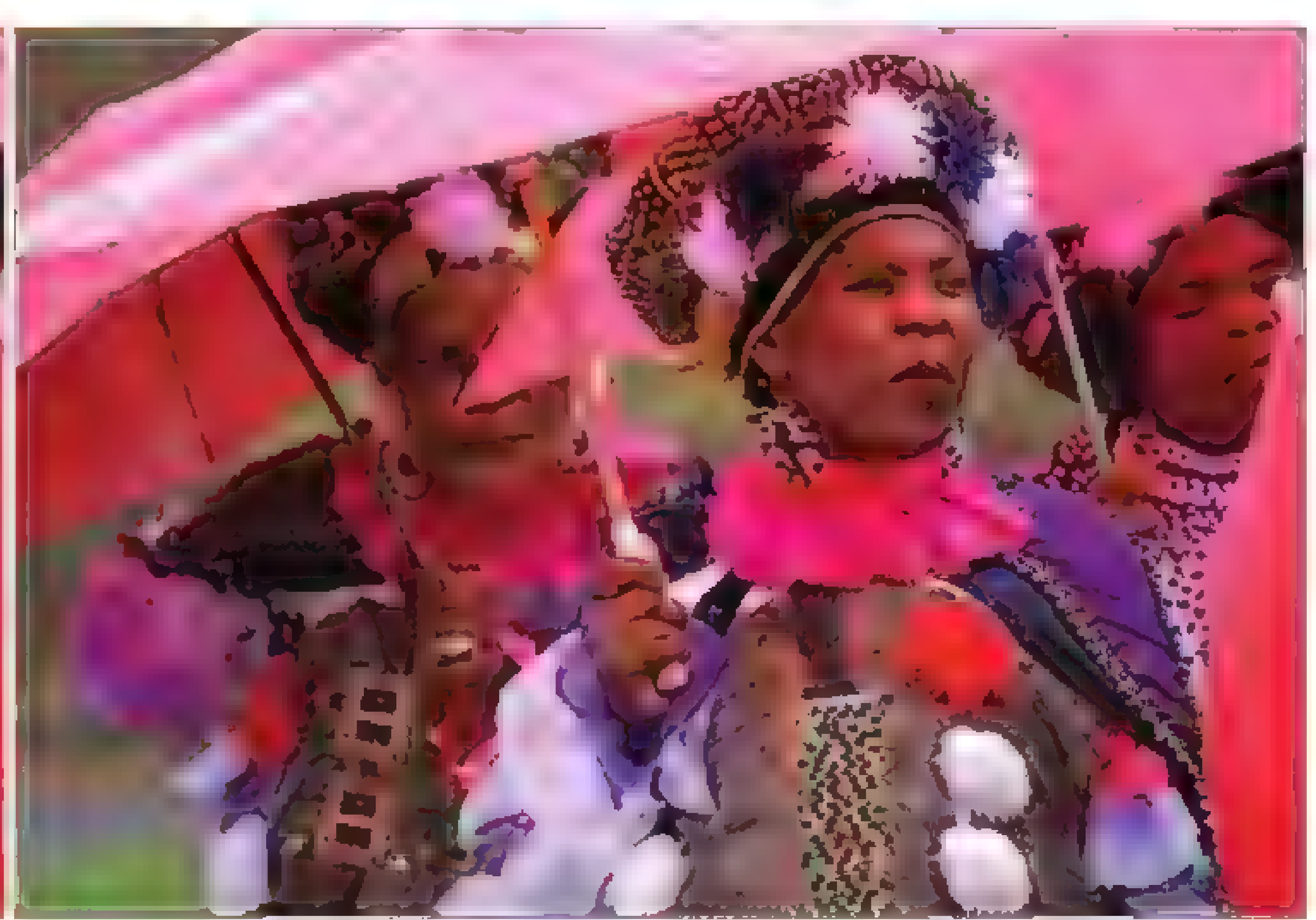
SOPA DE LETRAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	O	S	R	O	A	V	F	O	M	E	L	E	T	A	E
2	Q	U	A	D	R	I	L	R	F	J	L	D	B	D	C
3	P	G	D	P	C	A	D	P	L	A	C	E	N	T	A
4	F	E	V	L	B	S	E	X	B	M	O	E	G	F	R
5	A	R	L	D	G	E	S	C	F	A	S	S	A	V	I
6	R	I	B	O	M	B	A	R	V	R	E	H	D	X	D
7	D	R	O	E	O	D	P	V	V	E	L	E	I	R	O
8	S	B	P	S	L	P	O	N	X	L	D	R	E	S	S
9	C	G	D	A	M	O	D	E	R	A	T	O	S	E	O
10	D	I	O	J	A	J	L	F	A	S	R	I	A	D	I
11	V	G	E	O	S	F	E	R	A	B	F	D	X	D	O
12	L	J	S	E	X	I	D	O	S	G	G	E	B	U	L
13	A	D	Z	I	V	G	E	I	D	O	B	B	O	A	E
14	D	E	A	R	F	U	S	D	R	L	A	C	F	L	D
15	I	S	A	A	B	E	A	E	U	S	S	E	M	I	A
16	N	A	V	R	F	I	V	V	F	A	T	A	P	Z	G
17	E	Z	F	R	R	T	A	B	A	C	A	R	I	A	B
18	Z	V	B	F	D	O	F	X	G	F	N	S	F	R	X
19	A	F	M	O	H	D	S	A	B	R	T	D	R	S	A
20	F	B	L	I	J	S	E	I	N	D	E	F	E	S	O

Procure encontrar no emaranhado de letras as 20 palavras referidas na lista abaixo, não havendo palavras na diagonal:

AMARELAS	FIGUEITO	LADINEZA	QUADRIL
BASTANTE	GEOSFERA	MODERATO	RIBOMBAR
CARIDOSO	HEROIDE	NEFROIDE	SUGERIR
DUALIZAR	INDEFESO	OMELETA	TABACARIA
EUSSEMIA	JOEIRAR	PLACENTA	VELEIRO

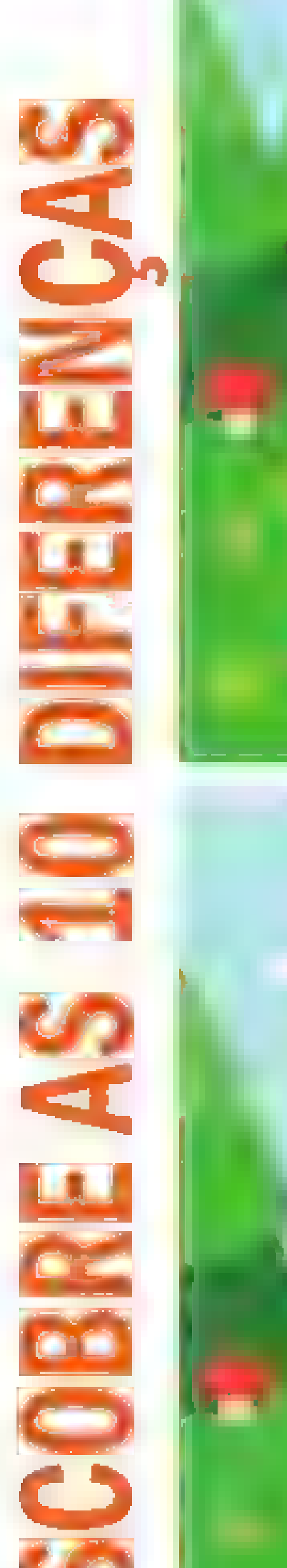
DESCUBRA AS 6 DIFERENÇAS

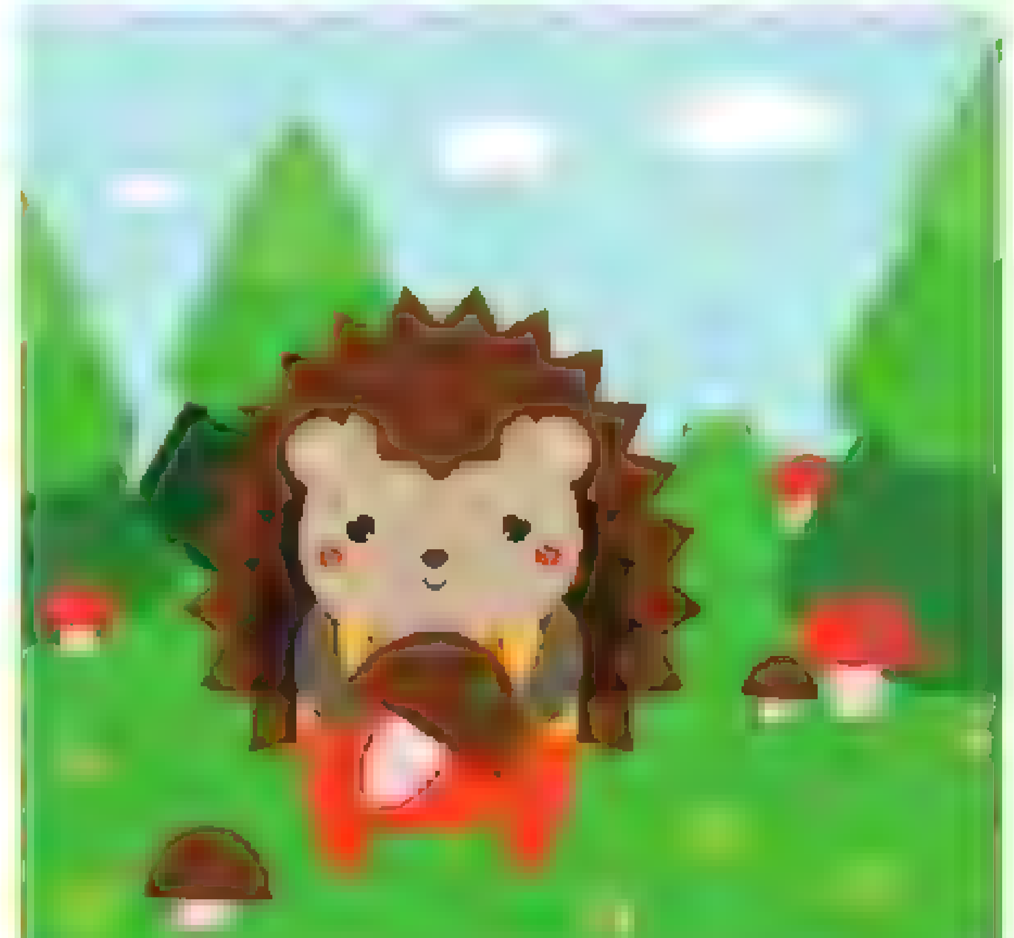


Para os mais pequenos

UNE E PINTA

DESCOBRE AS 10 DIFERENÇAS





SUDOKU

FÁCIL

	7		4			5	1	
2	6			5				
			2	8				
			3	9		1		8
	2	7				9	6	
8		1		2	5			
				7	2			
				3			7	4
	1	2			6		8	

MÉDIO

					8	3	5	
5	3	4	2					
					9			4
1			9	8		5		7
	4						9	
9		7		3	1			6
8			6					
					2	4	7	3
	2	3	1					

DIFÍCIL

		2	5		6	9		
			8			3	7	
	8		9	7		2		
	1	8						
	2	5				8	9	
						5	1	
		7		6	8		2	
	3	6			9			
		4	2		1	7		

MUITO DIFÍCIL

	3				8		6	1
		2	1	7				
	8				3	9		
	4		8		7	2		
5								8
		8	6		1		9	
		6	3				4	
				9	6	5		
3	2		7				8	

SOLUÇÕES

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS:
1. Omeleta. 2. Quadril. 3. Placenta. 6. Ribombar. 7. Veleiro. 9. Moderato. 11. Geosfera. 15. Eussemia. 17. Tabacaria. 20. Indefeso.

VERTICAIS:
1. Ladineza. 2. Sugerir. 4. Joeirar. 6. Figueito. 8. Nefroide. 10. Amarelas. 11. Bastante. 12. Heroide. 14. Dualizar. 15. Caridoso.

PALAVRAS CRUZADAS

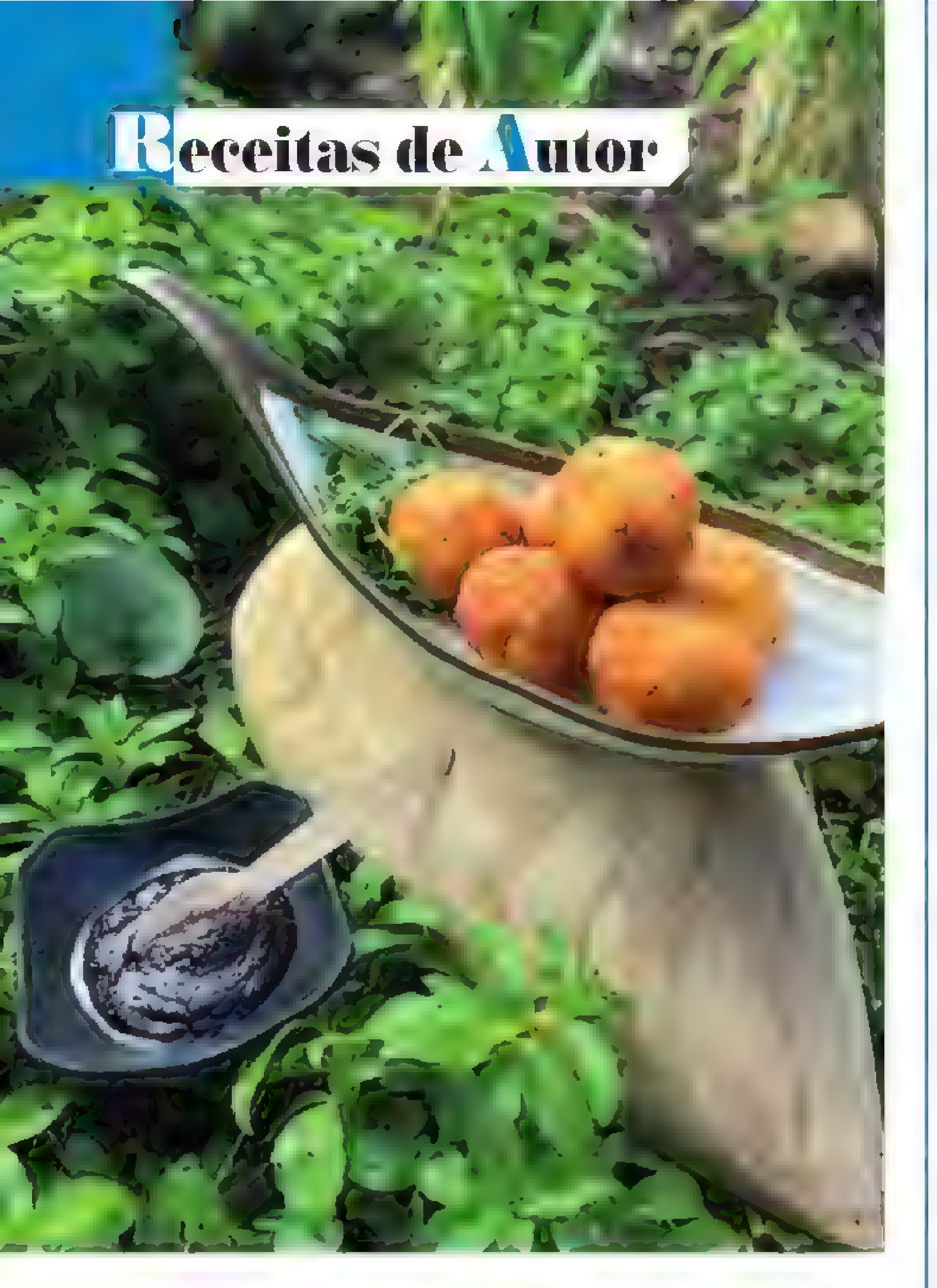
HORIZONTAIS: 1. Incas, Toma. 2. Vero, Dor, Ar. 3. All, Aos. 4. Estuar, Eco. 5. Eril, Orar. 6. Ás, Iriar, IA. 7. Soez, Silo. 8. Sal, Separa. 9. Ala, Dum. 10. Ré, Elo, Meta. 11. Ostra, Humor.

VERTICAIS: 1. IVA, Pássaro. 2. Nele, Soa, És. 3. Crise, Ela. 4. Ao, Triz, Ler. 5. Luir, Sala. 6. Alise. 7. Toar, Alpo. 8. Oro, Orla, Mu. 9. Ser, Ordem. 10. Na, Cal, Auto. 11. Arvorar, Mar.

DIFERENÇAS DE CRIANÇAS:

DIFERENÇAS:

SUDOKU



Chef NATACHA FINK DO RESTAURANTE PALAPHITA

CELEBRAR OS SABORES DA AMAZÓNIA!

Com nomes inspirados em expressões brasileiras, as receitas da *chef* Natacha Fink são uma verdadeira viagem pelos sabores exóticos da Amazónia, com ingredientes surpreendentes que mexem com os sentidos de uma maneira única e inesquecível!

PROFESSORA DE GASTRONOMIA BRASILEIRA

Natacha Fink viveu na Amazónia até 1997 e, em 2020, mudou-se para Portugal para chefiar a cozinha do Palaphita, levando todo o seu conhecimento sobre a culinária amazónica ao público europeu.

MANI

Tipo de refeição: Entrada • 30 bolinhas

Ingredientes

• 1 kg de mandioca • 500 g de queijo tipo coalho ou outro da sua preferência que não seja fresco • Sal e pimenta a gosto • Farinha de trigo ou fubá de milho para panar • Óleo para fritar • Geleia de açaí (facultativa)

Modo de preparação

Descasque a mandioca, corte em pedaços grandes e leve ao lume para cozinhar em bastante água, com um pouco de sal, cerca de uma hora. Escorra bem após a cozedura e deixe arrefecer. Rale o queijo no ralo mais grosso. Com o auxílio de um amassador de batatas, amasse a mandioca cozida e retire dela todas as fibras duras. Verifique o sal. Adicione a gosto pimenta-do-reino. Quando a mandioca estiver completamente amassada e lisa, junte o queijo e faça bolinhas. Pode utilizar uma colher de sobremesa como medida para a quantidade de massa a utilizar em cada bolinha. Coloque as bolinhas formadas numa bandeja com farinha de trigo ou fubá de milho suficiente para panar e dar o acabamento. Frite-as em óleo ou, se preferir, congele-as e prepare-as no dia seguinte. Também podem ser fritas na Air Fryer. Sirva com uma geleia de açaí para ter uma experiência amazónica.

PARA FAZER A GELEIA DE AÇAÍ

Junte 500 g de polpa de açaí + 250 g de açúcar. Leve ao lume até reduzir e ficar em ponto de geleia.

EMPERIQUITADA

Tipo de refeição: Prato principal • 2 pessoas

Ingredientes

Para o húmus: • 200 g de grão-de-bico cozido • 50 ml de sumo de limão • 30 g de *tahine* • Sal, pimenta e *zatar* a gosto (uma pitada de cada) • 10 folhas de hortelã • 40 ml de azeite **Para a salada:** • 1/2 pepino em cubos • 8 tomates-cereja cortados ao meio • 50 g de queijo feta ou outro da sua preferência esfarelado • 40 g de azeitonas sem caroço e cortadas • 20 g de folhas verdes • 30 g de castanha-do-brasil picada **Para o vinagrete do Pala:** • 50 ml de azeite • 20 ml de vinagre de maçã ou balsâmico • 30 ml de sumo de laranja • 4 folhas de hortelã • Raspas de limão a gosto • Sal e pimenta a gosto

Modo de preparação

No liquidificador, bata o grão-de-bico cozido, o sumo de limão, o *tahine*, sal, pimenta, *zatar*, as folhas de hortelã e o azeite, até obter uma pasta leve e homogénea. **Salada:** Numa tigela, misture o pepino, os tomates-cereja, o queijo feta, as azeitonas, as folhas verdes e a castanha-do-brasil. **Vinagrete do Pala:** No liquidificador, bata o azeite, o vinagre, o sumo de laranja e as folhas de hortelã, até obter um molho homogéneo. Numa tigela, adicione raspas de limão, sal e pimenta. Em seguida, despeje os ingredientes líquidos batidos e misture bem com um *fouet*/batedor.

MONTAGEM

Disponha a pasta do húmus no fundo de um prato e cubra com a salada. Sirva acompanhado com o vinagrete do Pala.

Créditos: MANU TIMMERMANS; Agradecimentos: *CHEF* NATACHA FINK, DO RESTAURANTE PALAPHITA (Bosque da Casa da Guia, Avenida Nossa Senhora do Cabo, 101, Cascais; www.instagram.com/palaphita/); Coordenação: VIRGÍNIA ESTEVES (virginia.esteves@impala.pt)

BANZEIRO

Tipo de refeição: Prato principal • 2 pessoas

Ingredientes

• 100 g de macarrão tipo *bifum* (macarrão de arroz) • 30 ml de azeite • 30 g de cebola • 30 g de alho-francês • 20 g de alho • 100 g de vegetais variados (cenoura, abobrinha, beringela, etc.) • 50 g de brócolos pré-cozidos • 200 g de camarão (ou proteína da sua escolha, como frango) • 10 g de sal • 10 g de pimenta • 20 ml de molho inglês • 20 ml de molho de ostra • 20 ml de molho *teriyaki* • 20 ml de geleia de cupuaçu (ou geleia de abacaxi) **Caldo de legumes:** • Cenoura, cebola, salsão e alho-francês q.b.

Modo de preparação

Caldo de legumes: Pode fazer um caldo com legumes frescos (como cenoura, cebola, salsão, alho-francês, etc.), cozinhando-os em água fervente e coando o caldo, ou pode usar caldo de legumes comprado pronto. Deixe-o ferver. Assim que ferver, desligue o lume e adicione o macarrão. Deixe-o na água quente enquanto prepara os vegetais e o camarão. Numa frigideira, aqueça o azeite em lume médio. Adicione a cebola, o alho-francês e o alho. Refogue até ficarem macios e perfumados. Acrescente os vegetais cortados em juliana (cenoura, abobrinha, beringela, etc.), junte os brócolos à frigideira e, em seguida, os camarões limpos. Se preferir, use outra proteína ou aumente a quantidade de vegetais para obter um prato 100% vegetariano. Quando tudo estiver cozido e ainda crocante, junte os molhos (molho inglês, molho de ostra e molho *teriyaki*) na frigideira e misture bem. Por último, adicione a geleia de cupuaçu (ou geleia de abacaxi) à mistura na frigideira e mexa até que todos os ingredientes estejam revestidos com o molho. Escorra o macarrão e adicione-o à frigideira com os vegetais e o camarão. Misture tudo delicadamente até que o macarrão esteja completamente envolvido no molho e nos ingredientes. Sirva o *bifum* de camarão e vegetais quente.

RTP1

23 QUINTA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Hora da Sorte
14:30 Escrava Mãe
15:30 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:00 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Linha da Frente
21:30 Joker
22:30 5 para a Meia-Noite
23:45 Histórias da Montanha

00:30 Grande Entrevista
01:30 S.W.A.T.: Força de Intervenção
02:45 Terra 4.0

24 SEXTA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
18:30 Futebol: Campeonato da Europa Masculino Sub-17

20:30 Telejornal
21:15 A Prova dos Factos
21:45 Joker
22:45 Salazar Não Ia à Bola

00:00 North Festival
02:45 S.W.A.T.: Força de Intervenção
03:30 Hora de Agir
03:45 Escrava Mãe

25 SÁBADO

06:00 Espaço Zig Zag
08:00 Bom Dia Portugal
10:00 A Aventura de David Attenborough pelo Mundo
11:00 Hora dos Portugueses
12:00 Guerreiras pela Natureza
12:30 Por Amor à Tradição
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Voz do Cidadão
14:30 Chefs da Nossa Terra
19:00 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Alguém Tem de o Fazer
22:00 Taskmaster – Melhores Momentos

26 DOMINGO

06:00 Espaço Zig Zag
08:00 Bom Dia Portugal
10:30 Eucaristia Dominical
11:30 Animal Record Breakers
12:30 Entre o Mar e a Terra
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Missão: 100% Português
15:15 Futebol: Final Taça de Portugal – Pré Match
17:15 Futebol: Final Taça de Portugal: FC Porto x Sporting
19:15 Futebol: Final Taça de Portugal – Pós Match
19:59 Telejornal

21:15 The Voice Kids

27 SEGUNDA

06:00 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica
14:30 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
18:30 Futebol: Campeonato da Europa Masculino Sub-17

20:15 Campanha Eleitoral – Eleições Europeias 2024
20:30 Telejornal
21:15 A Conspiração
22:15 Joker
23:15 Histórias da Montanha

28 TERÇA

06:30 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Escrava Mãe
16:00 Futebol: Campeonato da Europa Masculino Sub-17
18:00 Portugal em Direto
19:00 Campanha Eleitoral – Eleições Europeias 2024
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Eleições Europeias – Debates RTP
23:15 Ouve-me

00:45 Histórias da Montanha

29 QUARTA

06:30 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:00 Campanha Eleitoral – Eleições Europeias 2024
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Portugal na Europa – Raízes e Horizontes
21:30 Joker
22:30 Cá por Casa com Herman José – Melhores Momentos

00:00 Programa a designar

STAR COMEDY

SEXTA, 24

ABBOTT ELEMENTARY

Premiada com o Globo de Ouro de Melhor Série de Televisão, esta comédia centra-se na vida de um grupo de caricatos e dedicados professores que trabalha numa escola pública em Filadélfia, nos Estados Unidos. Apesar de serem poucos e mal remunerados, e com obstáculos pelo caminho, estes docentes fazem de tudo para ajudar os alunos a "vencer" na vida. A terceira temporada tem um total de 14 episódios.

ESTREIA

NETFLIX

SEXTA, 24

ATLAS

Este filme de ficção científica conta com Jennifer Lopez no papel de protagonista. Uma analista de antiterrorismo, com uma profunda desconfiança em relação à IA, descobre que esta pode ser a sua única esperança numa missão para capturar um robô renegado, com quem partilha um passado misterioso e que representa um perigo para a humanidade.

TVCINE TOP

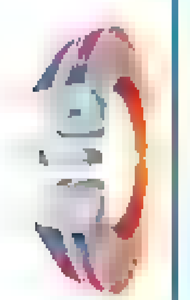
SÁBADO, 25 21:30

O INDEPENDENTE

Uma jovem jornalista descobre uma conspiração que envolve o candidato mais popular na corrida presidencial dos Estados Unidos. As descobertas podem não só derrubar o candidato mas também a própria democracia... *Thriller* político com Brian Cox, Jodie Turner-Smith e John Cena, *O Independente* chega aos canais TVCine sem ter passado pelos cinemas nacionais.

ESTREIA

SIC



23 QUINTA

06:30 Manhã SIC Notícias
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:15 Morde e Assopra
19:00 Casados à Primeira Vista

20:00 Jornal da Noite
21:45 Senhora do Mar
22:45 Papel Principal

00:15 Casados à Primeira Vista – Diário
01:00 A Travessia
01:45 Passadeira Vermelha
03:30 Terra Brava

24 SEXTA

06:30 Manhã SIC Notícias
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:15 Morde e Assopra
19:00 Casados à Primeira Vista

20:00 Jornal da Noite
21:45 Senhora do Mar
22:45 Papel Principal

00:15 Casados à Primeira Vista – Diário
01:00 A Travessia
01:45 Passadeira Vermelha

25 SÁBADO

06:00 Etnias
06:45 Médico da Casa
07:30 Caixa Mágica
09:30 Alô Marco Paulo
12:00 Nosso Mundo – Spy in the Ocean

13:00 Primeiro Jornal
14:30 Alta Definição
15:15 E-Especial
16:00 Olhá SIC

20:00 Jornal da Noite
21:45 Terra Nossa
23:30 Casados à Primeira Vista – A Semana

02:30 Levanta-te e Ri

26 DOMINGO

06:30 Uma Aventura
07:30 Caixa Mágica
09:00 Casa Feliz
12:00 Vida Selvagem: Wild City Secret World

13:00 Primeiro Jornal
14:15 Fama Show
14:45 Domingão

20:00 Jornal da Noite
21:30 Isto É Gozar com Quem Trabalha
22:15 Casados à Primeira Vista

01:00 Programa a designar
02:30 Levanta-te e Ri

27 SEGUNDA

06:30 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:15 Morde e Assopra
19:00 Casados à Primeira Vista – Diário

20:00 Jornal da Noite
21:45 Senhora do Mar
22:45 Papel Principal

00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
01:00 A Travessia
01:45 Passadeira Vermelha
03:30 Terra Brava

28 TERÇA

06:30 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:15 Morde e Assopra
19:00 Casados à Primeira Vista – Diário

20:00 Jornal da Noite
21:45 Senhora do Mar
22:45 Papel Principal

00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
01:00 A Travessia
01:45 Passadeira Vermelha
03:30 Terra Brava

29 QUARTA

06:30 Edição da Manhã
08:30 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:15 Morde e Assopra
19:00 Casados à Primeira Vista – Diário

20:00 Jornal da Noite
21:45 Senhora do Mar
22:45 Papel Principal

00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
01:00 A Travessia
01:45 Passadeira Vermelha
02:15 Cartaz

23 QUINTA

07:00 Espaço Zig Zag
10:30 Falar, Falar Bem, Falar Melhor
11:15 Cravos, Mas Não Só
12:10 Davos 1917
13:00 Biosfera
13:30 Viva Saúde
14:00 Sociedade Civil
15:00 A Fé dos Homens
15:30 Terra de Leões
16:00 Defender a Família
17:00 Espaço Zig Zag
20:35 América Nativa
21:30 Jornal 2
22:00 Hotel à Beira-Mar
22:55 Chernobil: Uma Utopia em Chamas
23:45 Cinemax

24 SEXTA

07:00 Espaço Zig Zag
10:30 Falar, Falar Bem, Falar Melhor
11:05 A Torre de João Abel Manta: O Imaginador
12:10 Davos 1917
13:00 ESEC TV
13:30 Conversas Abertas na Universidade
14:00 Sociedade Civil
15:04 A Fé dos Homens
15:30 Terra de Leões
16:00 Backyard Bears of Transylvania
17:00 Espaço Zig Zag
20:35 América Nativa
21:30 Jornal 2
22:00 Hotel à Beira-Mar
22:55 Subtração

25 SÁBADO

07:05 Filhos do Sol
08:00 Espaço Zig Zag
13:10 Campeonato da Europa de Ginástica Rítmica
21:15 ABC Direito Europa
21:30 Jornal 2
22:00 Crossfire Hurricane
00:00 Gestos & Fragmentos – Ensaio sobre os Militares e o Poder
01:30 Janela Global
02:05 Prós e Vigaros
02:50 O Ego de Egas
04:20 Pianomania! – Menahem Pressler

26 DOMINGO

07:05 Filhos do Sol
07:59 Espaço Zig Zag
15:00 Desporto 2
17:00 Caminhos
17:30 70 x 7
18:00 Rios Urbanos
18:35 Temos Programa
19:05 As Cores da Água
20:00 Espaços Incríveis de George Clarke
20:50 ABC Direito Europa
21:05 Atrasos de Vida
21:30 Jornal 2
22:00 Prémios Sophia
00:15 Mario Lucio, Coro e Orquestra Gulbenkian
01:40 Voz do Cidadão
01:55 Cinemax

27 SEGUNDA

07:00 Espaço Zig Zag
10:30 Falar, Falar Bem, Falar Melhor
11:15 América Nativa
12:15 Harry Wild
13:00 E2 – Escola Superior de Com. Social
13:30 Viva Saúde
14:00 Sociedade Civil
15:00 A Fé dos Homens
15:30 Terra de Leões
16:00 Seas in Motion – Wonders of the North Sea
17:00 Espaço Zig Zag
20:15 Campanha Eleitoral – Europeias 2024
20:35 Redescobrir Veneza
21:30 Jornal 2

28 TERÇA

07:00 Espaço Zig Zag
10:30 Falar, Falar Bem, Falar Melhor
11:15 América Nativa
12:15 Harry Wild
13:00 Mulheres que Contam
13:30 Viva Saúde
14:00 Sociedade Civil
15:00 A Fé dos Homens
15:30 Terra de Leões
16:00 Seas in Motion – Wonders of the North Sea
17:00 Espaço Zig Zag
20:15 Campanha Eleitoral – Eleições Europeias 2024
20:35 América Nativa
21:30 Jornal 2

29 QUARTA

07:00 Espaço Zig Zag
10:30 Falar, Falar Bem, Falar Melhor
11:15 América Nativa
12:15 Harry Wild
13:00 Portugal, Uma Casa para Todos
13:30 Viva Saúde
14:00 Sociedade Civil
15:00 A Fé dos Homens
15:30 Terra de Leões
16:00 Seas in Motion – Wonders of the North Sea
17:00 Espaço Zig Zag
20:15 Campanha Eleitoral – Europeias 2024
20:35 Aux Frontières de la Histoire: La France

ESTREIA — amc

SEGUNDA, 27

MAYFAIR WITCHES

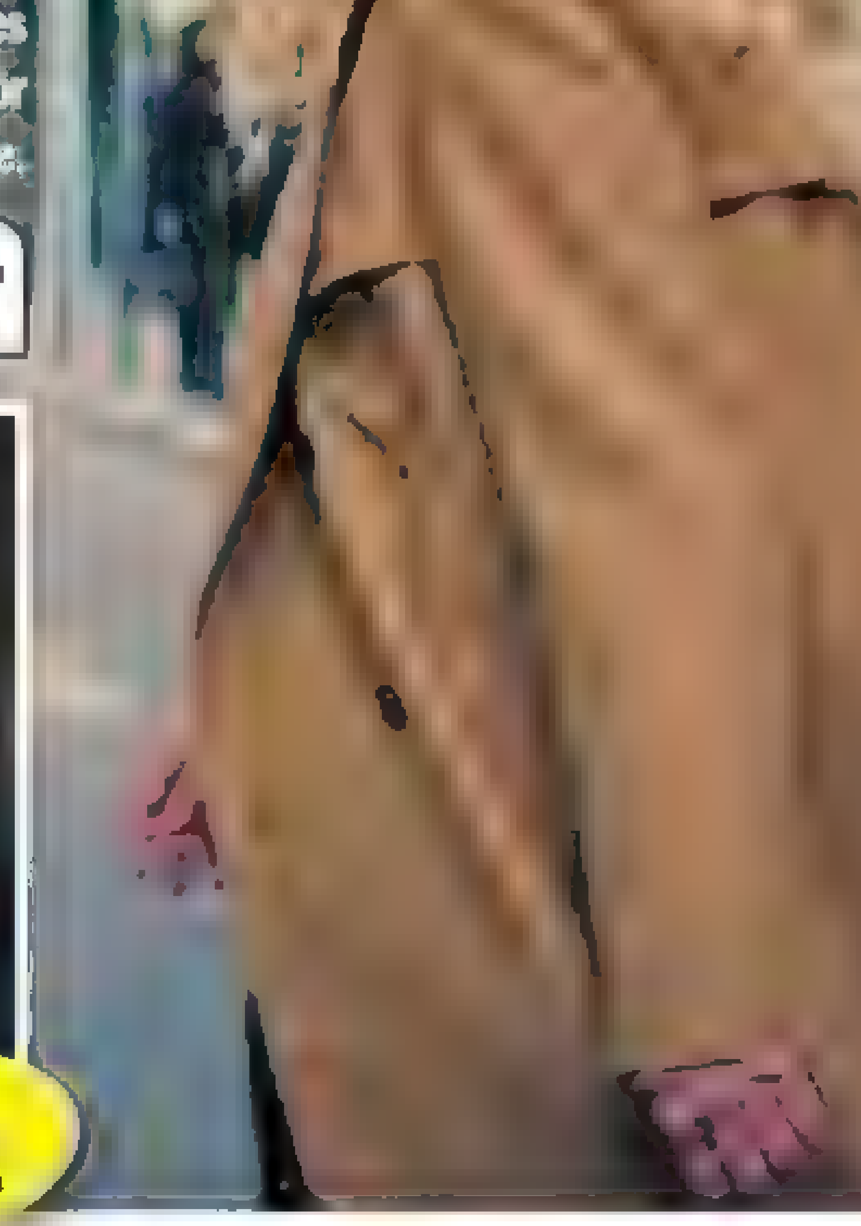
A série de *suspense* sobrenatural adapta a trilogia literária *Lives of the Mayfair Witches*. A história gira à volta de uma neurocirurgiã pediátrica que descobre ser descendente de bruxas e tem de enfrentar uma sinistra presença que assombra a família há várias gerações.

ESTREIA — Disney+

QUARTA, 29

O VÉU (THE VEIL)

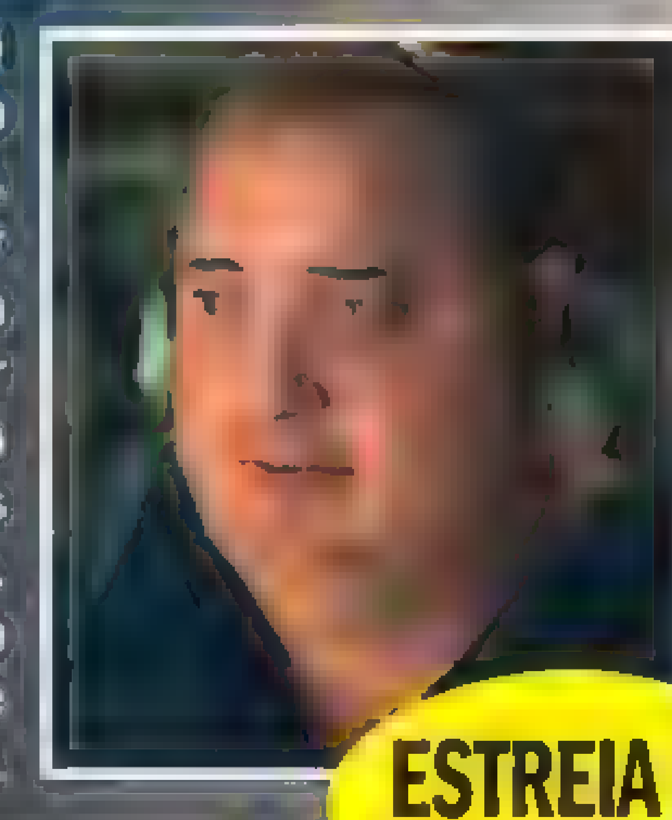
Esta minissérie segue uma agente do MI6, Imogen Salter, numa missão para localizar e interrogar Yumna Marwan, uma mulher que guarda um segredo que pode levar à morte de milhares de pessoas. Ao longo da história, são revelados segredos obscuros e ambas as mulheres enfrentam dilemas morais que podem pôr em risco as suas vidas e o futuro da humanidade.

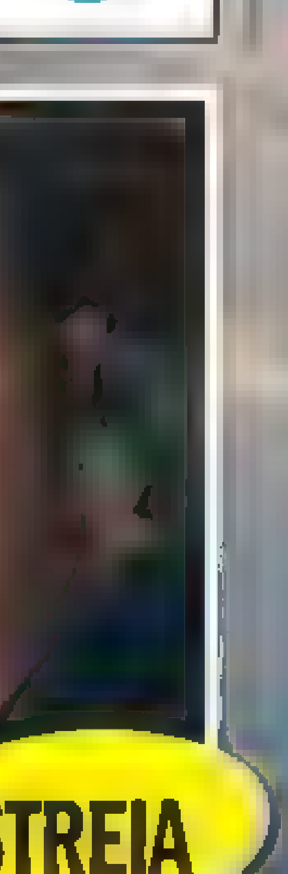


QUARTA, 29

A BALEIA

Com mais de 250 quilos de peso, Charlie (Brendan Fraser) sofre de obesidade mórbida e há já vários anos que se recusa a sair de casa. Professor de Inglês numa universidade *online*, dá as suas aulas sempre de câmara desligada para evitar revelar a sua aparência. A única pessoa com quem convive com regularidade é com a sua enfermeira e única amiga. Apesar de ter aprendido a lidar com a solidão, Charlie é consumido pela culpa de não ter acompanhado o crescimento da filha Ellie, após ter abandonado o casamento para viver um grande amor. Mas agora, decidido a conquistar o afeto da filha, que atravessa um momento particularmente delicado da sua vida, ele sente-se finalmente capaz de enfrentar os seus demónios.





ESTREIA

23 QUINTA

06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal
14:00 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
15:40 A Herdeira
16:35 Goucha
17:45 Big Brother
19:57 Jornal Nacional
21:30 Big Brother
22:05 Cacau
22:55 Festa É Festa
23:35 Big Brother
02:15 O Beijo do Escorpião
02.35 Deixa que Te Leve
03:45 TV Shop

24 SEXTA

06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal
14:00 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
15:40 A Herdeira
16:30 Goucha
17:45 Big Brother
19:57 Jornal Nacional
21:40 Cacau
22:40 Festa É Festa
23:35 Big Brother
02:15 O Beijo do Escorpião
02.35 Deixa que Te Leve
04:15 TV Shop
05:30 Os Batanetes

25 SÁBADO

07:15 Detetive Maravilhas
07:45 Inspetor Max
08:54 Querido, Mudei a Casa!
11:00 Campeonato Nacional de Rugby
12:59 TVI Jornal
13:55 TVI – Em Cima da Hora
14:25 A Sentença
15:00 Em Família
18:00 Big Brother
19:57 Jornal Nacional
21:40 Big Brother
01:00 GTI Plus
01:15 O Beijo do Escorpião
01.45 Deixa que Te Leve

26 DOMINGO

06:15 Diário da Manhã
06:45 The Adventures of Puss in Boots
07:15 Campeões e Detetives
07:59 Inspetor Max
09:59 As Grandes Maravilhas do Mundo
11:00 Missa
12:00 Mesa Nacional
12:58 TVI Jornal
14:00 Somos Portugal
19:58 Jornal Nacional
21:30 Big Brother
01:30 O Beijo do Escorpião
02:30 Deixa que Te Leve
03:45 TV Shop
05:30 Os Batanetes

27 SEGUNDA

06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal
14:00 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
15:40 A Herdeira
16:35 Goucha
17:45 Big Brother
19:57 Jornal Nacional
21:30 Big Brother
22:05 Cacau
22:55 Festa É Festa
23:35 Big Brother
02:15 O Beijo do Escorpião
03:45 TV Shop

28 TERÇA

06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal
14:00 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
15:40 A Herdeira
16:35 Goucha
17:45 Big Brother
19:57 Jornal Nacional
21:30 Big Brother
22:05 Cacau
22:55 Festa É Festa
23:40 Big Brother
01:55 Autores
02:50 O Beijo do Escorpião
03:30 Deixa que Te Leve

29 QUARTA

06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal
14:00 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
15:40 A Herdeira
16:35 Goucha
17:45 Big Brother
19:57 Jornal Nacional
21:30 Big Brother
22:05 Cacau
23:00 Festa É Festa
23:40 Big Brother
02:15 O Beijo do Escorpião
03:45 O Princípio da Incerteza

NOTA: A **NOVA GENTE** não se responsabiliza por eventuais alterações de última hora na programação dos vários canais

SAIBA COMO IDENTIFICAR OS SINTOMAS E PREVENIR COMPLICAÇÕES

DOENÇA VENOSA CRÓNICA

A Doença Venosa Crónica (DVC) é uma das patologias mais frequentes na população do nosso país e afeta, atualmente, mais de 1/3 dos portugueses (60% mulheres e 40% homens). Um número muito elevado, tendo em conta que é possível intervir neste problema de saúde. A doença venosa deve ser diagnosticada atempadamente, para se iniciar a terapêutica adequada.

Esta doença caracteriza-se por uma alteração estrutural do sistema venoso dos membros inferiores, em que as veias perdem a função de transportar o sangue venoso, já usado, para o coração. Esta situação pode resultar no aparecimento de varizes.

Os principais sintomas e sinais desta patologia traduzem-se na sensação de peso, dor, e frequente inchaço da perna e pé, ao fim do dia. Nos estádios iniciais da doença, as veias dilatadas, as varizes, não são evidentes, mas à medida que a doença progride, o seu aparecimento é notório. As queixas mais frequentes são a sensação de cansaço, peso e dor nas pernas, prurido, edema (inchaço) dos pés e tornozelos, dormência e cãibras, em particular, durante a noite. Estas queixas agravam-se após períodos prolongados na posição de pé ou sentado, são mais frequentes ao final do dia. Vão-se agravando com o tempo e com a idade.

A chegada dos meses mais quentes também pode ser sinónimo de agravamento dos sintomas e sinais de Doença Venosa Crónica. Conheça os cuidados essenciais para se sentir bem e prevenir complicações.

Foto: SHUTTERSTOCK

O *WEBSITE* PORTUGUÊS ONDE ENCONTRA TUDO SOBRE DVC

Informar e desmistificar sobre a Doença Venosa Crónica (DVC) é o objetivo da plataforma Dor nas Pernas (www.dornaspernas.pt), um *website* totalmente dedicado a esta patologia. Na plataforma, e também nas redes sociais Facebook e Instagram, pode encontrar informação clara, de compreensão simples e validada cientificamente. Este projeto pretende garantir um maior acesso à informação, e no *website* há conteúdos disponíveis, um complemento útil ao acompanhamento médico, que não deve ser descurado. É essencial desmistificar a DVC que, para além de prevalente, interfere muito com a qualidade de vida do doente. A plataforma é atualizada com regularidade e conta com diversa informação sobre a DVC – o que é, que fatores de risco podem contribuir para o seu aparecimento, como se pode prevenir e tratar, como conseguir hábitos mais saudáveis e muito mais.

ACEDA AQUI:

QUE CUIDADOS TER PARA PREVENIR O AGRAVAMENTO DA DVC?

- Evite permanecer muitas horas de pé ou sentado, principalmente de pernas cruzadas.
- Pratique exercício físico regular, uma vez que este estimula a contração muscular e, consequentemente, o retorno venoso.
- Privilegie o uso de roupa fresca e larga. Roupa justa comprime as veias e dificulta a circulação.
- Evite lugares quentes e procure lugares frescos.
- Evite a exposição solar prolongada, banhos quentes e sauna.
- Previna a obstipação.
- Use calçado apropriado. Saltos de 3-4 cm, em detrimento de sapatos de salto e sapatos rasos.
- Passe água fria nas pernas, para estimular o funcionamento venoso e aliviar a dor e sensação de pernas pesadas.
- Quando estiver bom tempo, aproveite para dar um passeio à beira-mar.

▶ CUIDADOS NOTURNOS:

- Realize movimentos de pedalar.
- Massaje as pernas de baixo para cima com a ajuda de um gel-creme, de forma a estimular o retorno venoso.
- Eleve os pés da cama dez a 15 cm.

DVC24083

NOVO
Comprimidos mastigáveis
2024
PRÉMIOS
Almofariz
MNSRM DO ANO
daflon
Pernas cansadas
Dor nas pernas
Pernas inchadas
Crises hemorroidárias
1000 mg
daflon
1000 mg
Pernas cansadas
Dor nas pernas
Pernas inchadas
Crises hemorroidárias
60 Comprimidos revestidos
1000 mg
Máxima eficácia num só comprimido**
Sinta-se Imparável
Fale com o seu médico ou farmacêutico.
*Para uma informação completa por favor leia o Resumo das Características do Medicamento
**Resumo das Características do Medicamento aprovado a 11.2023
Leia atentamente as informações constantes na embalagem e no folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o médico ou o farmacêutico.
DAF24096

Naomi Campbell A modelo deu nas vistas com um vestido preto da Chanel que ela própria usou num desfile em 1996.

Julianne Moore Escolheu um vestido vermelho de veludo, com decote assimétrico e racha, da grife Givenchy.

Charlize Theron Num vestido justo até à cintura, modelo caicai, e uma longa cauda, assinado pela Dior.

A 77.ª EDIÇÃO DO FESTIVAL DE CANNES DECORRE ATÉ DIA 25 E AS PRIMEIRAS *TOILETTES* EXIBIDAS GANHAM DESTAQUE

OS MELHORES *LOOKS* NA PASSADEIRA VERMELHA

Jane Fonda
Num elegante *jumpsuit* preto com aplicações florais e brilhantes na cintura, do *designer* libanês Elie Saab.

Meryl Streep
Exibiu um modelo envelope creme e com mangas três quartos, da Dior Alta Costura.

Heidi Klum
Com decote arredondado, mangas nos ombros e uma cauda fluida, o vestido da atriz faz parte da grife libanesa Saiid Kobeisy.

Anya Taylor-Joy
Num visual de princesa, com um vestido de baile caicai em tom *champagne*, da Dior.

Arrancou no dia 14 e, além dos filmes, dos prémios e das polémicas que existem sempre à volta do maior certame de cinema de França, os holofotes recaem também sobre as estrelas e os visuais por elas escolhidos.

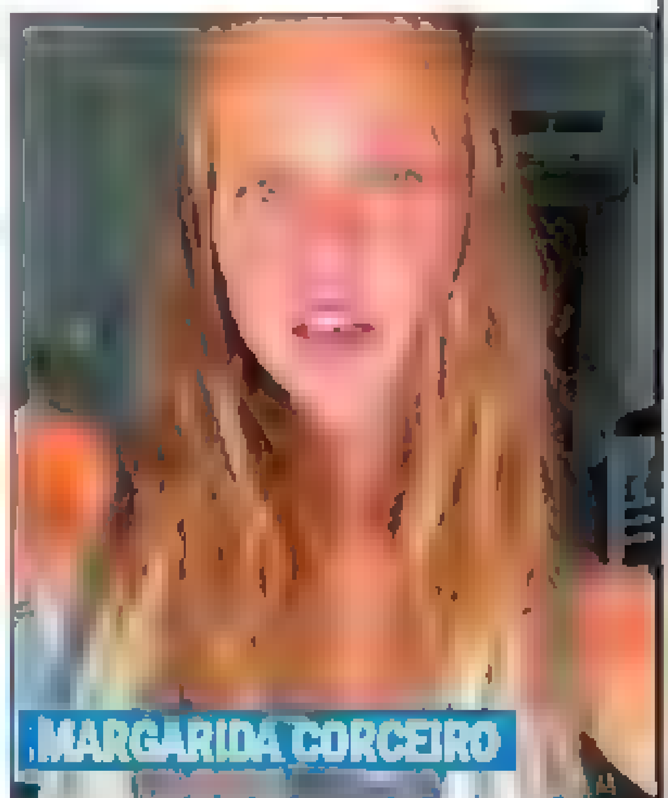
Texto: NEUZA GOMES; Fotos: REUTERS

Sem papas na língua

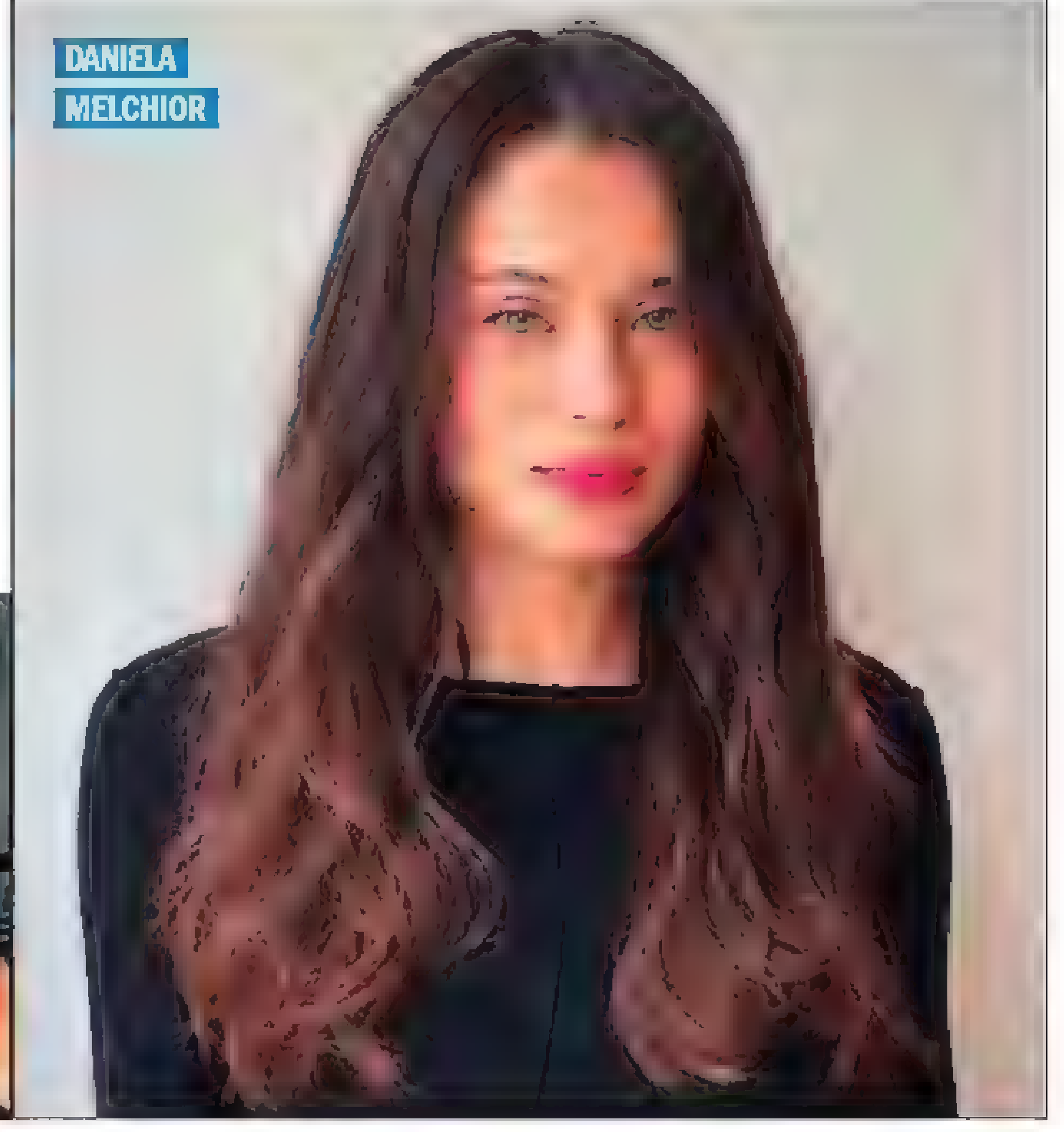
Por
Rúben Pacheco Correia
▶ rubenmpcorreia@gmail.com
▶ instagram.com/rubenpcorreia

DOCE

Daniela Melchior está com novo visual e partilhou com o mundo! *"Wow, wow, wow"* foi o comentário proferido nas redes por **Margarida Corceiro.** Bonito gesto de apoio entre duas jovens talentosas portuguesas. Às duas, resta-me dizer: *"Uau, uau, uau."*



MARGARIDA CORCEIRO



DANIELA MELCHIOR

SAIU DO FORNO

Foi lançado, em Braga, o novo livro de **Ricardo Costa**, **A Felicidade É Lucrativa**. A obra, que foi apresentada pelo **cardeal Américo Aguiar**, ensina como pessoas felizes podem tornar uma empresa mais lucrativa. A ler!

A SAIR DO FORNO

Perdoem-me, mas esta semana, a sair do forno, está a minha festa de Espírito Santo em **Rabo de Peixe.** Ser mordomo destas festas tem sido uma das grandes honras da minha vida. Tenho de agradecer ao Tony Carreira por se juntar a nós nesta festividade e convidar todos aqueles que nos estão a ler e que estejam nos Açores a passarem por Rabo de Peixe durante estes dias.

BRINDE

Os meus amigos vão desculpar-me, mas tenho de falar, novamente, do meu **Santa Clara.** Venceu o Campeonato da Liga 2! Um brinde a estes bravos açorianos!

AGRIDOCE

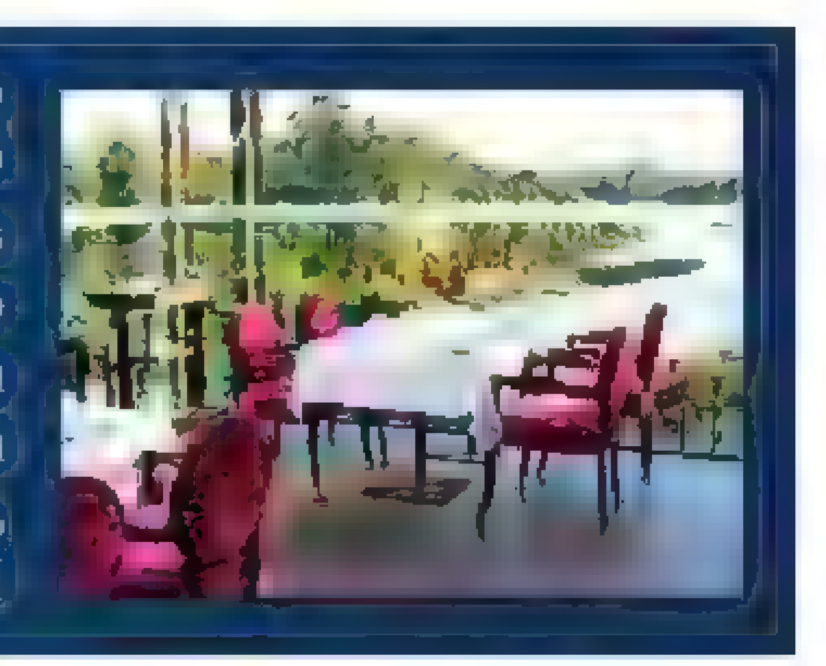
Cândido Costa recorreu às redes sociais para se despedir da atual temporada do **Cândido on Tour**. O ex-jogador é uma das estrelas do Canal 11 e espero bem que este seja apenas um *"até já"*.

A FERVER

André Ventura soma e segue. Deixa o PSD, o presidente da AR, reféns dos seus comentários e aproveita a onda para surfar. Continuam a dar o palco que ele procura e ainda brinca com a situação, conforme podemos ver pela foto que partilhou...

COMIDA DE VERDADE

Quem vai a Barcelos tem de visitar o Jorginho. Um dos melhores restaurantes deste País. Espero que o Jorginho e o seu Turismo Lounge durem longos anos, porque a qualidade é tanta que estou a pensar reformar-me por lá para estar mais perto... Deixem-se ficar pelas dicas, quase cantadas, do Jorginho que não se irão arrepender!



PODCAST!
NOVA GENTE
OH FILHOS, CALEM-SE!!!
NÃO LEIA AS LETRAS PEQUENAS
VEJA O NOVO EPISÓDIO!
com
NUNO AZINHEIRA
DISPONÍVEL A PARTIR DE 24 DE MAIO
em www.novagente.pt, Youtube, Spotify e Google Podcast
A NOVA GENTE está cada vez em mais plataformas. Viriato Quintela e Ricardo Azedo associam-se à nossa revista e à agência GCI e todas as semanas recebem convidados para conversas que vão dar que falar.

Marta Fernandes com a filha, Maria, e com o namorado Dinis Oliveira

MARTA FERNANDES ENCONTROU O AMOR AO LADO DE UM HOMEM 18 ANOS MAIS NOVO

FILHA NÃO APROVOU O NAMORO

A atriz apaixonou-se pelo músico Dinis Oliveira, mas Maria não aceitou bem a diferença de idades entre a mãe e o padrasto. *"Não achou muita piada"*, contou a artista.

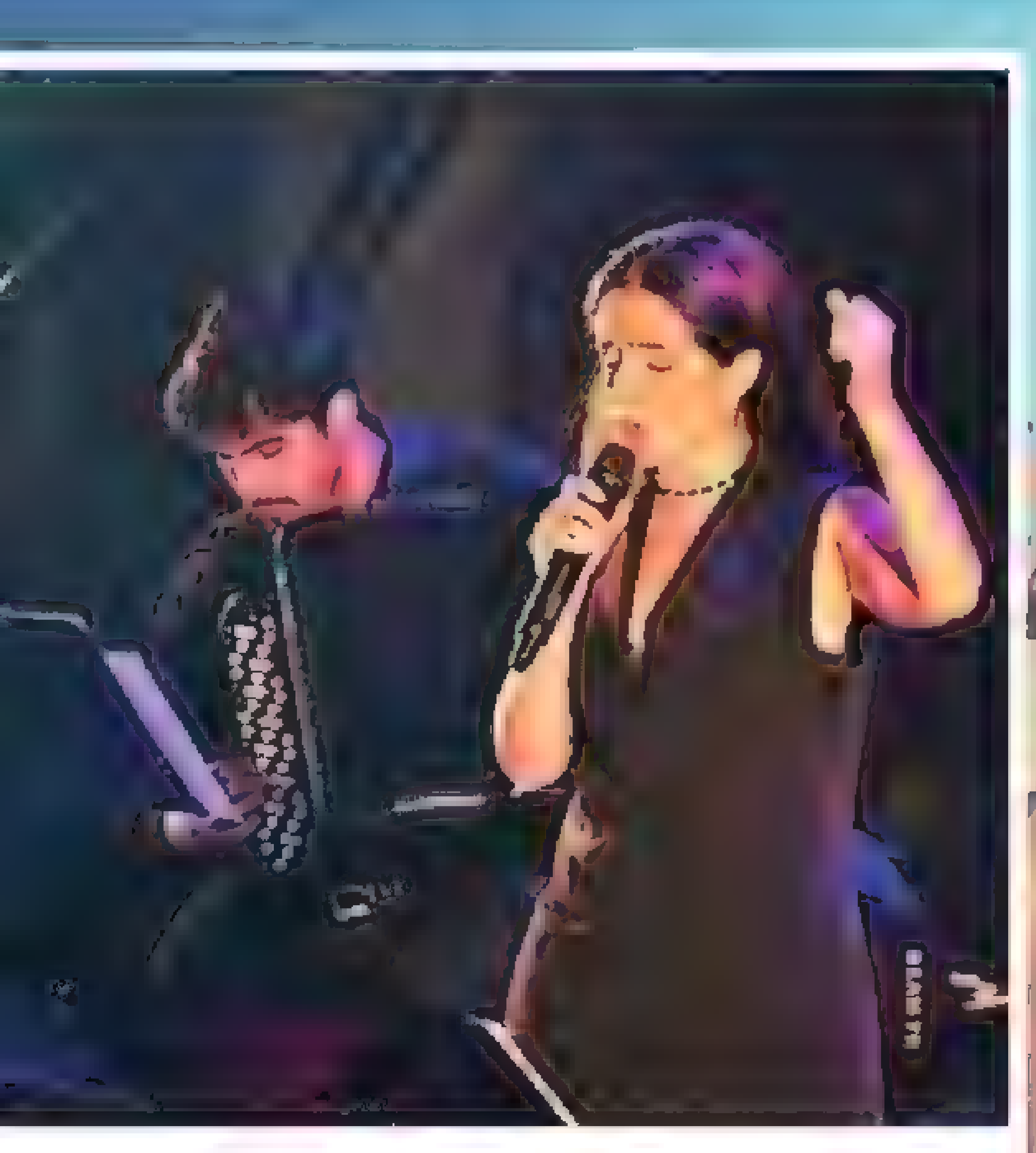
Marta Fernandes está afastada da ficção desde 2014 – ano em que fez a novela *Os Nossos Dias*, da RTP1 –, mas deu recentemente uma entrevista televisiva em que, excecionalmente, abriu o coração para falar sobre o namorado, o músico Dinis Oliveira, de quem tem 18 anos de diferença. *"A diferença de idades assustou-me no início. Acho que tive um pouco de preconceito. 18 anos são quase duas décadas"*, começou por admitir, à conversa com Ana Rita Clara, na TVI Ficção.

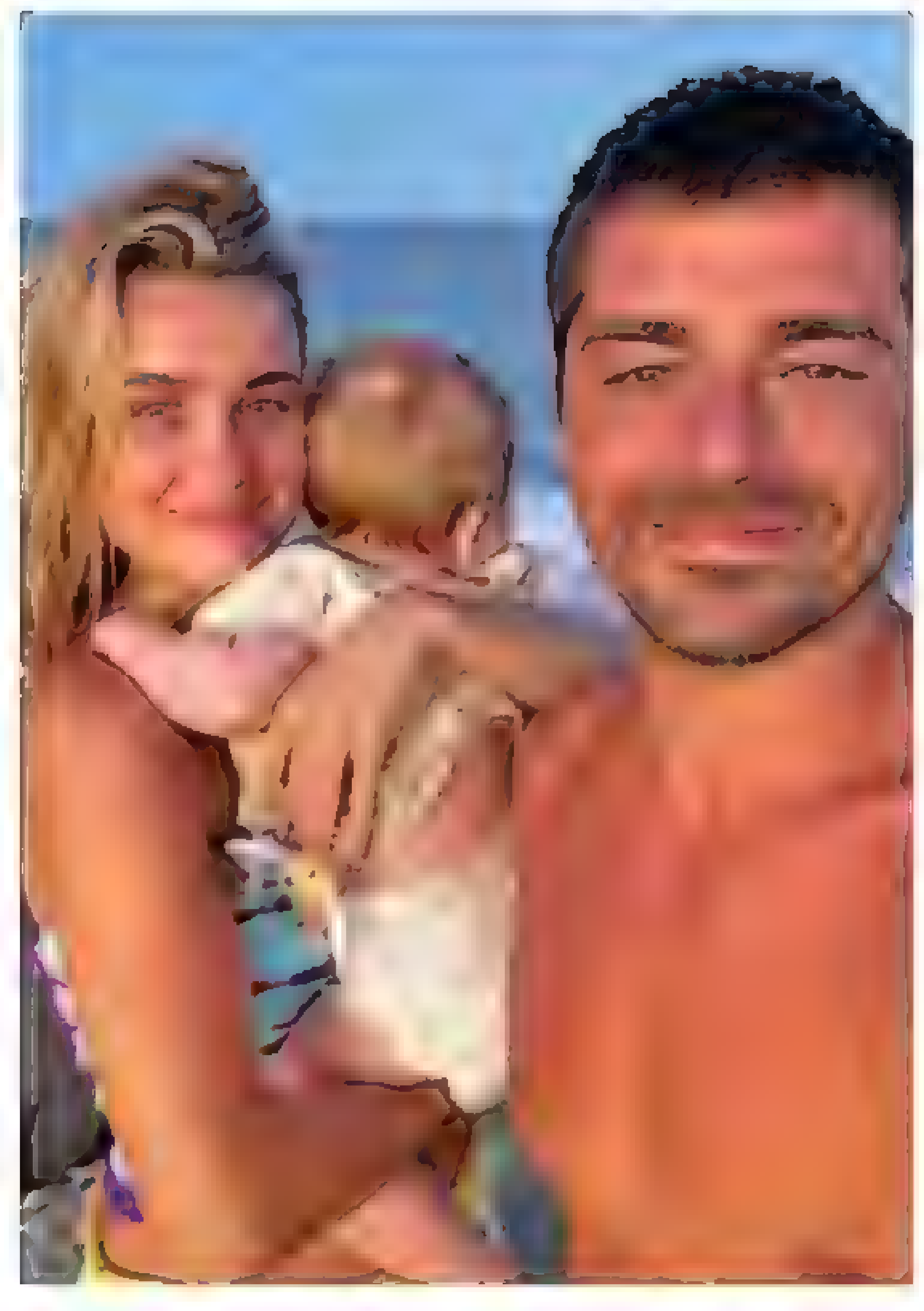
Contudo, para a atriz, o maior constrangimento seria com a filha, Maria, fruto de uma anterior relação com Yanni Costa, que também era mais novo do que ela [illegible] anos. *"Não foi nada fácil contar à Maria. [illegible] temos duas datas de início de namoro: a oficial e aquela em que falámos com a Maria. Foi como se fosse um pedido de permissão"*, contou. *"Foi um passo grande para ela, tanto a mãe ter namorado como ele ser mais jovem"*, disse Marta, explicando que, inicialmente, a filha *"não achou muita piada"* ao namoro. *"Gostava muito dele, mas quando percebeu que éramos um casal..."*, prosseguiu, garantindo que, agora, o namorado e a filha dão-se muito bem.

Na mesma conversa, Marta Fernandes revelou ainda que foi a paixão pela música que os uniu, [illegible]

[illegible] de debater alguns temas importantes, como a paternidade. *"Não queria voltar a ser mãe e esse foi um tema sobre o qual tivemos de falar"*, completou.

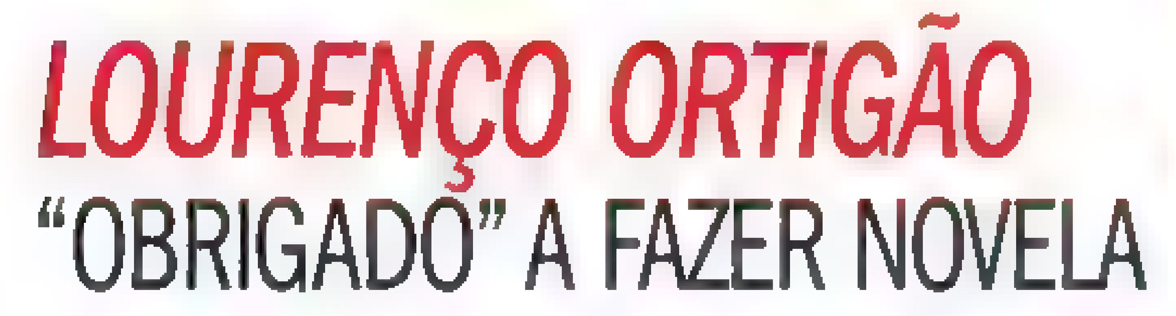
Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: IMPALA e D.R.


Atualmente, Marta Fernandes e Dinis Oliveira trabalham juntos no mundo da música



QUERIA MAIS TEMPO PARA O FILHO O ator gozava de uma pausa no trabalho, desde o nascimento do filho com Kelly Bailey, e viu-se forçado a regressar às novelas.

Lourenço Ortigão e Sara Matos (à dir.) namoraram cerca de quatro anos, mas o término não terá sido pacífico



LOURENÇO ORTIGÃO
"OBRIGADO" A FAZER NOVELA

ACEITA PROJETO PARA FUGIR DE SARA MATOS

O ator entrou na nova novela da SIC, **Circo de Feras**, só para não trabalhar com a ex-namorada, apesar de querer passar mais tempo com o filho, de dez meses.

Lourenço Ortigão vê-se "forçado" a regressar ao trabalho mais cedo do que pretendia. O ator, de 34 anos, estava a gozar uma pausa na carreira – o último trabalho em ficção aconteceu há cerca de um ano e meio – para se dedicar ao filho, Vicente Blue, que nasceu em julho do ano passado, fruto da sua relação com Kelly Bailey. Agora, viu-se compelido a integrar o elenco da nova novela da SIC, **Circo de Feras**, para evitar cruzar-se com a ex-namorada, Sara Matos, avança a revista **TV Guia**. Desde que foi pai, Lourenço Ortigão já havia declinado participar nas produções nacionais **Senhora do Mar** e **Papel Principal**. Após estas duas recusas, Daniel Oliveira, diretor de Programas do canal de Paço de Arcos, terá "encostado" o ator à parede: ou participava agora em **Circo de Feras**, cujas gravações estão a decorrer, ou já não poderia recusar mais nenhum convite e teria, forçosamente, de trabalhar na próxima novela, que começa a ser gravada no final do verão, e na qual a ex-namorada, Sara Matos, faz parte do elenco.

Segundo uma fonte da SIC conta à referida revista, este possível reencontro com a ex não agradou ao ator, que acabou por dar o braço a torcer e aceitou fazer este projeto, que se estreia em breve. No entanto, Lourenço garante à mesma publicação que este regresso ao trabalho "*foi uma coisa pensada*". "*Eu e a Kelly* [Bailey] *queríamos passar muito tempo os três, aproveitar o momento e deixar o Vicente crescer um bocado, até podermos começar a trabalhar*", diz.

"Queríamos passar muito tempo os três e deixar o Vicente crescer um bocado, até podermos começar a trabalhar"

Namoro acabou mal

Lourenço Ortigão e Sara Matos namoraram cerca de quatro anos, entre 2010 e 2014. A relação amorosa entre os dois atores não terá acabado nos melhores termos e gerou bastante polémica. Alegadamente, a atriz ter-se-á apaixonado por Pedro Teixeira quando ainda estava com o ator – os dois iniciaram entretanto uma relação, da qual nasceu um filho, Manuel, de dois anos. Lourenço namora com Kelly Bailey desde finais de 2017.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: IMPALA e D.R.

EXCLUSIVO

PATRÍCIA MATOS INTEGRA NOVO CANAL DE INFORMAÇÃO

REGRESSO À TELEVISÃO

A jornalista junta-se a Pedro Mourinho e integra o leque de profissionais que farão parte do NewsNow, canal que a Medialivre, dona da CMTV, vai lançar a 17 de junho.

Quatro anos depois, Patrícia Matos está de regresso à televisão. A **NOVA GENTE** sabe que a jornalista vai integrar o leque de profissionais que vão fazer parte do NewsNow, canal que a Medialivre, dona da CMTV, vai lançar a 17 de junho. Patrícia estava afastada do pequeno ecrã desde julho de 2020, quando deixou a TVI, ao final de 13 anos ao serviço de Queluz de Baixo. Junta-se, assim, a Pedro Mourinho, que será o pivô principal dos blocos noticiosos desta nova estação.

Quando saiu da TVI, a jornalista foi trabalhar para o Parlamento Europeu, na Bélgica

Quando saiu da TVI, a jornalista foi trabalhar para o Parlamento Europeu, na Bélgica, e na altura explicou que já tinha sido convidada duas vezes para abandonar o canal da Media Capital: "*Achei que não era o momento, mas depois ponderei. Sou pró-Europa, sou muito a favor do espaço europeu, acho que fazemos um trabalho extraordinário enquanto União Europeia*", contextualizou, em março do ano passado, numa entrevista a Manuel Luís Goucha. "[Sair da TVI] *Foi uma conjugação de fatores. Foi a vontade que eu tinha em tentar outras coisas e, por outro lado, se este convite tivesse surgido para trabalhar na política, mas em Portugal, seria uma saída para uma entrada muito direta. Não haveria um espaço de repouso*", prosseguiu, acrescentando: "*Pensei que, se pudesse fazer alguma coisa fora da televisão, precisaria de um bocadinho de afastamento, de algum silenciar da minha pessoa*".

Além de Patrícia Matos e de Pedro Mourinho, o NewsNow vai ter o ex-primeiro-ministro António Costa como comentador, assim como Rui Rio, Fernando Medina, Graça Freitas e Américo Aguiar. Dirigido por Carlos Rodrigues e com Paulo Oliveira Lima como diretor executivo, o canal quer ter uma "*lógica editorial própria*" e um "*posicionamento diferenciado*" e terá um "*foco muito específico na Europa, naquilo que são os interesses nacionais*", já adiantaram os responsáveis.

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: IMPALA

Por
Carlos Dias da Silva

- cds.carlosdiasdasilva@gmail.com
- Instagram@carlosdiasdasilva.oficial

A minha opinião

BOM PICA-PAU

O espaço, o serviço, a comida. O Pica-pau é um restaurante pequenino, mas muito acolhedor. Comida portuguesa bem servida e bem temperada no Príncipe Real, em Lisboa. Parabéns, *chef* Luís Gaspar!

O meu olhar

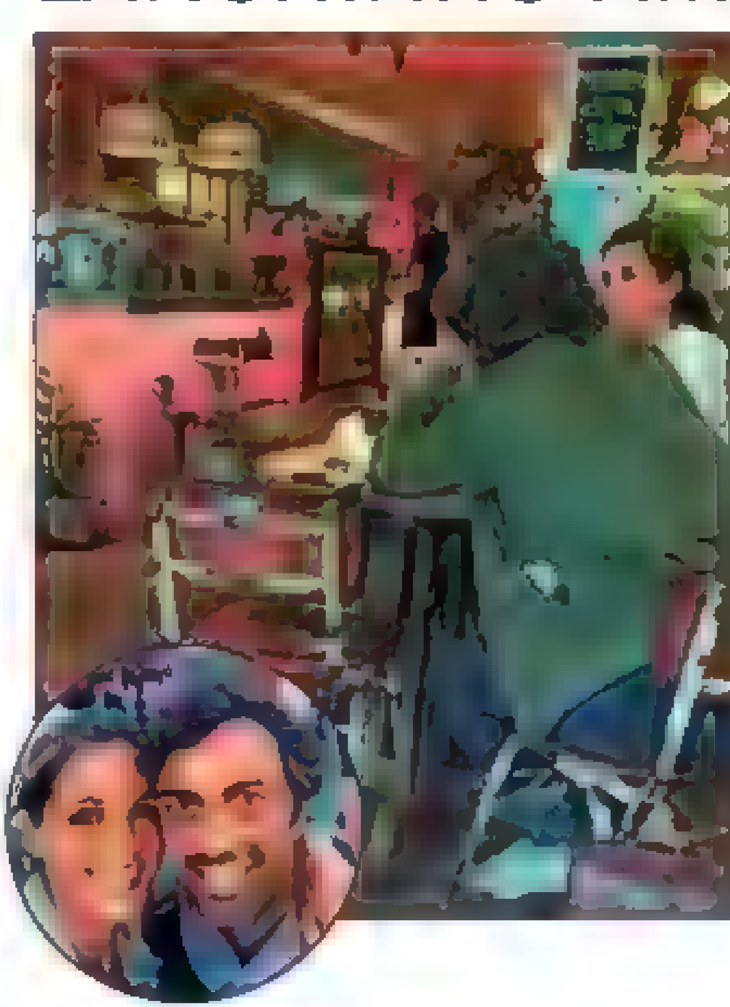
DEVOTA

Sofia Alves foi e viveu intensamente o 13 de maio em Fátima. Devota. Oxalá tenha pedido por quem precisa. Ela e a sua felicidade estão à vista. Parabéns, Sofia!

ALERTA NOW

A ser verdade o que me soou estão para chegar reforços para o novo canal de notícias. E pelo que soube vai ser alguém da SIC, da RTP e da TVI. Quem será? Estejam alerta. Da SIC dizem-me que Nelma disse "não" ao Now, enquanto Marisa Caetano está a caminho. Verdade?

LANCHINHO AMOROSO



Que bom vê-los. Miguel Ribeiro e Teresa Peres saudáveis no Amélia, há dias, em Campo de Ourique. Gosto dos dois. Fazem a sua vida, não se metem com ninguém. Era tão bom que houvesse mais gente como eles no meio.

O meu destaque

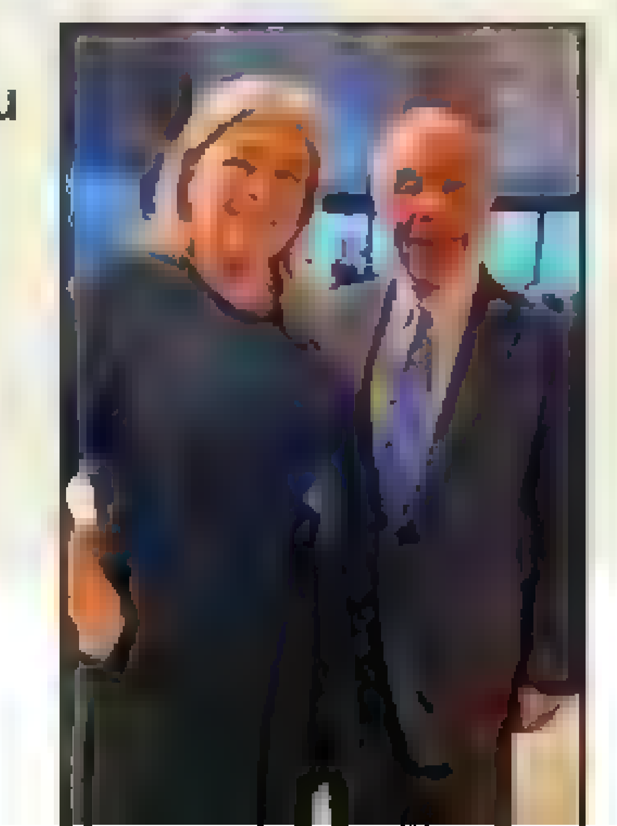
NA BAIXA

O meu estimado Miguel Garcia (o patrão do Bougain e do Corleone, em Cascais) não para. Era segredo, os mais atentos já deram por ela: o **Café de São Bento**, onde se come um dos melhores bifes de Lisboa, vai ter mais um irmão. Depois da casa-mãe e da presença no Time Out Market, o São Bento vai abrir em 2026, na Baixa de Lisboa. Palmas.

O meu fecho

O REI EM LISBOA

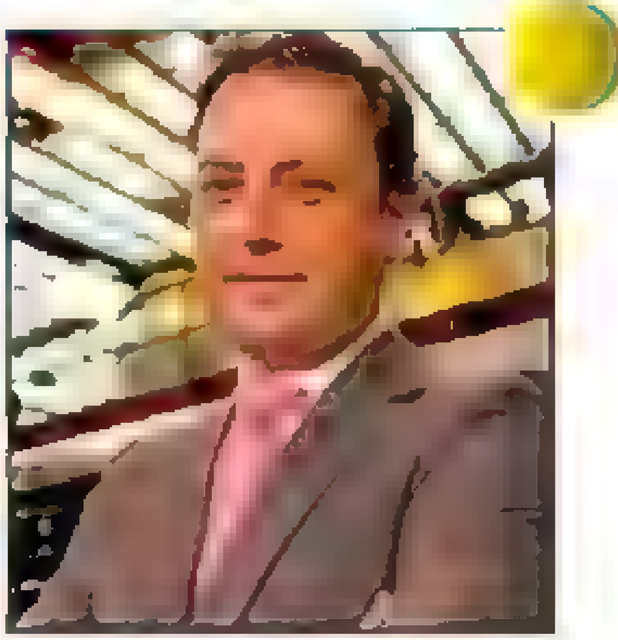
O melhor leitão da Mealhada vem para Lisboa. O Rei dos Leitões, dos meus estimados Liliana Ferreira e António Paulo Rodrigues, tem assinado a ementa de um dia por mês no terraço do Hotel Altis, em Lisboa. Luís Marques Mendes marcou presença e foi recebido pela patroa do Rei. Pelos sorrisos correu muito bem. Claro.



O meu semáforo

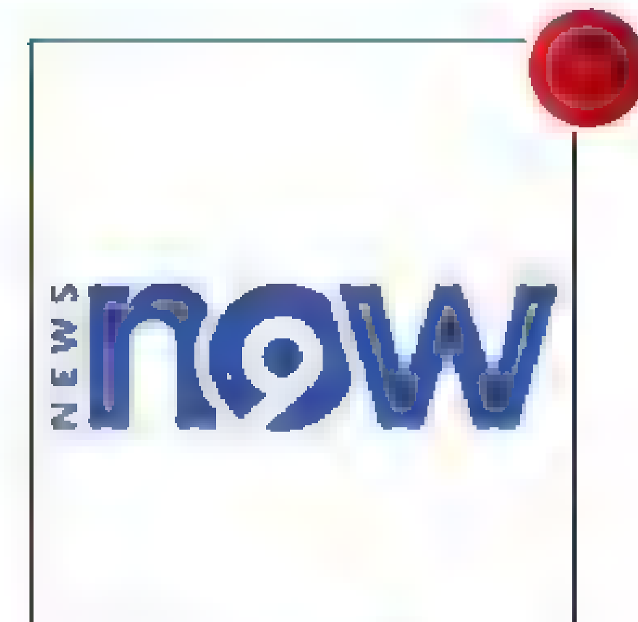
PEDRO MOURINHO

Trabalhou com dignidade e empenho na CMTV. Agora terá o que sempre aspirou. Pivô principal do canal-prestígio.



JOSÉ CARLOS CASTRO

Sempre gostei dele. É seguro. Agora arrisca como novo titular no *Grande Jornal CMTV*. Será que não merecia mais cedo?



CNN

Canal News Now. Alguém tinha reparado? Será que faz sentido? Eu tinha evitado. Mas...

TEMOS GRANDES SURPRESAS PARA OS NOSSOS LEITORES!

PARTICIPE E GANHE!

DE 30 DE ABRIL A 3 DE JUNHO

A *NOVA GENTE* tem quatro grandes surpresas para os leitores que são mesmo fãs do *ROCK IN RIO LISBOA*.

Para se habilitar tem apenas de:

.1 GUARDAR AS PRÓXIMAS QUATRO EDIÇÕES DA *NOVA GENTE* E ESCOLHER A NOTÍCIA QUE MAIS LHE DESPERTOU A ATENÇÃO E ADAPTÁ-LA À SUA BANDA FAVORITA DO *ROCK IN RIO*;

.2 ENVIE-NOS A SUA NOTÍCIA ADAPTADA COM A FOTO COM AS QUATRO EDIÇÕES QUE COLECIONOU PARA **PASSATEMPOS@IMPALA.PT**;

.3 AS NOTÍCIAS E FOTOS MAIS ORIGINAIS TÊM UMA GRANDE SURPRESA.

BOA SORTE!

À esquerda, CR7 com a mãe no dia em que veio para Lisboa. À direita, com Georgina e os cinco filhos

CRISTIANO RONALDO RECORDA SAÍDA DA MADEIRA E ADMITE:

"NÃO SEI SE SERIA CAPAZ DE DEIXAR O MEU FILHO PARTIR"

Num *podcast* da plataforma Whoop, o craque lembrou que a sua saída da Madeira, aos 11 anos, foi "*a parte mais difícil*" de toda a sua carreira. Aos 39, tem o filho mais velho a seguir-lhe as pisadas em campo, mas fora dele a conversa pode ser outra.

Cristiano Ronaldo cresceu e passou os primeiros 11 anos da sua vida na Madeira. Foi com esta idade que saiu da cidade do Funchal e se mudou para Lisboa, para iniciar a sua formação no Sporting Clube de Portugal. Sozinho. Hoje, diz que, a nível profissional e depois de ultrapassados muitos obstáculos, essa foi "*a parte mais difícil*" de toda a sua carreira. "*Foi difícil deixar a minha família, na Madeira, para perseguir o meu sonho em Lisboa*", admitiu, em conversa com Will Ahmed, CEO e fundador da plataforma Whoop, que quer ajudar os utilizadores a atingir o seu melhor nível físico e intelectual e com a qual o craque fez uma parceria.

O atual avançado do Al-Nassr vai mais longe e confessa não saber se teria a coragem que os seus pais, Dolores e José Aveiro, tiveram quando permitiram que ele saísse daquela ilha rumo ao continente. Ou seja, separar-se do filho mais velho, Cristianinho, de 13 anos, parece estar longe de acontecer. "*Não sei se seria capaz de o deixar partir. E ele tem mais dois anos do que eu tinha na altura. Vai ser difícil*", desabafou. De notar que Cristiano Ronaldo Júnior tem seguido as pisadas do pai no que toca ao desporto-rei. Joga atualmente nos sub-13 do mesmo clube do craque madeirense, na Arábia Saudita.

Ronaldo enalteceu ainda o papel que o pai e a mãe tiveram na sua formação e na ajuda e no incentivo que recebeu deles, desde tenra idade, para concretizar o seu sonho de se tornar profissional. "*Comecei a jogar muito jovem, em casa e na rua, com sete, oito, nove anos, com amigos. É onde tudo começa. Onde me começo a divertir. O futebol foi o meu primeiro amor*", lembrou. "*O meu pai sempre insistiu comigo para eu seguir o meu sonho. Ele viu que eu tinha talento e incentivou-me a jogar na rua e na nossa equipa local, o Andorinha*", disse.

"Comecei a jogar muito jovem, em casa e na rua. (...) O futebol foi o meu primeiro amor"

Porém, frisa nunca ter pensado que se tornaria uma "*superestrela*". "*Mentiria se dissesse que sim. Nem quando já tinha 15 ou 16 anos... talvez depois, sim, a partir dos 18, começou a ser diferente*", explicou. O que se seguiu e lhe permitiu ser um futebolista reconhecido nos quatro cantos do Mundo foi um misto de talento e trabalho. "*O talento sem trabalho não é nada. E o trabalho sem talento não é nada.*

FILHO SEGUE AS PISADAS DO PAI Cristiano Ronaldo Júnior sempre mostrou habilidade para o desporto-rei. Joga atualmente nos sub-13 do Al-Nassr, o mesmo clube do pai, na Arábia Saudita.

CR7 RECEBE CONVITE DE PUGILISTA

O pugilista português Octávio Pudivitr lutou pelo título de Campeão do Mundo na Arábia Saudita no passado domingo. Antes, tinha deixado um pedido para este momento tão importante: *"Temos muitos portugueses na Arábia Saudita, como Rúben Neves, Cristiano Ronaldo, Jorge Jesus. E outros que são brasileiros, mas estiveram em Portugal. Acho que esse carinho é sempre importante. E sentir o apoio do Cristiano Ronaldo, do Jorge Jesus ou de qualquer outro que seja português é importante"*, disse, acrescentando: *"É muito importante e acho que ainda galvaniza um pouco mais. Dá-nos aquela moral extra. Eu acho que o Cristiano Ronaldo vai estar. Agora, quanto ao resto do pessoal não sei, mas eu não me importava nada e era muito gratificante para mim, porque eu sou muito fã do Cristiano Ronaldo, se ele viesse dar um apoio extra"*.

Acho que ambos se misturam. É claro que tenho os dois. Não diria que tenho um mais do que o outro, porque, olhando para toda a minha carreira, nos últimos 20 anos, o meu nível foi elevado", prosseguiu, alertando que *"isso é muito difícil, não apenas no futebol como em tudo. Estar no topo durante 20 anos é inacreditável e é o que continuo a fazer. Para mim, é um grande feito. A minha maior motivação é continuar a desfrutar, a fazer as pessoas felizes, a fazer a minha família feliz"*.

"Quando jogam contra mim, querem mostrar-me que são mais fortes e mais rápidos do que eu", diz Ronaldo

"Todos querem ser o Cristiano, mas fazê-lo é difícil"

A dedicação e, acima de tudo, a disciplina têm permitido que Cristiano se mantenha nas grandes competições. *"Não é fácil estar a este nível, continuar a lutar e a motivar-me para continuar a marcar golos, a estar em boa forma, a competir com os jovens leões que chegam... Quando jogam contra mim, querem mostrar-me que são mais fortes e mais rápidos do que eu. Tenho de preparar-me muito bem, não apenas fisicamente, como também mentalmente"*, assegurou, frisando que tem encarado estas condições como *"um desafio"*. *"Se tratares bem o teu corpo, podes mantê-lo durante muitos e muitos anos. Este é o grande desafio, para mim, e é ótimo. Sinto-me orgulhoso disso, de, com esta idade, continuar a competir ao mais alto nível. É ótimo e dá-me motivação para continuar"*, contou.

Depois de, em entrevista ao jornal espanhol **Mundo Deportivo**, ter revelado que não fala *"depois das 22 horas, nem ao telefone"* – *"Gosto de dar descanso ao meu cérebro. Como jogador de futebol profissional, é preciso dedicação total. Não são só as duas horas de treino. Vivo por quem sou, pela minha carreira no futebol"*, justificou –, o português frisou a Will Ahmed que *"recuperar tão bem"* dos jogos é um trabalho diário. *"Dou-te a receita, mas consegues e estás disposto a fazê-lo? É o principal, porque todos querem ser o Cristiano, mas fazê-lo é difícil. A disciplina é o principal. (...) Pequenos detalhes fazem muita diferença. É claro que não gosto de ir ao ginásio todos os dias, ninguém gosta, mas tenho de o fazer."*

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA, Fotos: D.R.

1.º
VITOR GYÖKERES
Avançado
Sporting CP
25 anos

OS 20 FUTEBOLISTAS QUE MAIS SE DESTACARAM NO CAMPEONATO PORTUGUÊS

VIKTOR GYÖKERES LIDERA A LISTA

Um estudo do Observatório do Futebol revelou quem foram os jogadores que mais se destacaram dentro das quatro linhas durante a época desportiva que agora termina e é o avançado do Sporting quem assume a primeira posição.

5.º
RAFA SILVA
- Médio ala
- SL Benfica
- 30 anos

6.º
PEDRO GONÇALVES
- Médio avançado
- Sporting CP
- 25 anos

7.º
JOÃO NEVES
- Médio
- SL Benfica
- 19 anos

8.º
NICOLÁS OTAMENDI
- Defesa central
- SL Benfica
- 36 anos

13.º
JOTA SILVA
- Extremo
- Vitória SC
- 24 anos

14.º
RODRIGO ZALAZAR
- Médio
- SC Braga
- 24 anos

15.º
JOÃO MÁRIO
- Médio
- SL Benfica
- 31 anos

16.º
WENDERSON GALENO
- Extremo
- FC Porto
- 26 anos

Com o fim de mais uma época desportiva no mundo do futebol, o Observatório do Futebol (CIES) divulgou os jogadores cujas atuações tiveram mais impacto durante a temporada 2023 em 54 ligas espalhadas pelo Mundo, tendo em conta o seu desempenho, os minutos jogados e os resultados na liga em que se inserem. O campeonato português foi analisado à lupa e o avançado do Sporting, Viktor Gyökeres, surge no topo da lista, composta por 20 jogadores e da qual fazem parte nomes como Ángel Di María (SL Benfica), Francisco Conceição (FC Porto), Rodrigo Zalazar (SC Braga) e Tiago Silva (Vitória SC).

O Sporting Clube de Portugal – campeão nacional – é o clube que mais jogadores tem neste *ranking* (7), segue-se o Sport Lisboa e Benfica (5) e o Futebol Clube do Porto (4). O Vitória Sport Clube e o Sporting Clube de Braga têm, cada um, dois jogadores em destaque neste estudo. A *NOVA GENTE* conta-lhe quem foram os jogadores mais impactantes da primeira liga de futebol em Portugal na época que agora termina.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: D.R.

2º
ÁNGEL DI MARIA
Extremo
SL Benfica
36 anos

3º
GONÇALO INÁCIO
Defesa central
Sporting CP
22 anos

4º
SEBASTIÁN COATES
Defesa central
Sporting CP
33 anos

9º
FRANCISCO CONCEIÇÃO
- Extremo
- FC Porto
- 21 anos

10º
HIDEMASA MORITA
- Médio defensivo
- Sporting CP
- 29 anos

11º
PEPÊ AQUINO
- Extremo
- FC Porto
- 27 anos

12º
OUSMANE DIOMANDE
- Defesa central
- Sporting CP
- 20 anos

17º
ALAN VARELA
- Médio defensivo
- FC Porto
- 22 anos

18º
TIAGO SILVA
- Médio
- Vitória SC
- 30 anos

19º
NUNO SANTOS
- Ala
- Sporting CP
- 29 anos

20º
JOÃO MOUTINHO
- Médio
- SC Braga
- 37 anos

Inês Aguiar

Gyökeres

SPORTING

Jack Rodrigues

Matheus Reis

DEFRONTAM-SE NA FINAL DA TAÇA DE

DUELO DE MUSAS

A prova rainha deste ano acontece a 26 de maio e reúne dois dos grandes clubes de Portugal. Leões sonham com a "dobradinha", dragões procuram o único título da época, mas são as namoradas quem se destacam nesta "batalha".

Filipa Gonçalves

Eduardo Quaresma

Pote

Bruna Rafaela

PORTUGAL... DENTRO E FORA DE CAMPO!

FORA DO RELVADO

No dia 26 de maio, a época desportiva 2023/24 encerra com o duelo entre o Sporting Clube de Portugal e o Futebol Clube de Porto, na final da Taça de Portugal, no Estádio Nacional, no Jamor. Os prognósticos para o clássico da prova rainha dividem-se, mas o duelo também se faz fora dos relvados! É que os jogadores de Alvalade e os da Invicta fazem-se acompanhar por verdadeiras musas e é difícil de escolher qual delas a mais bonita.

Para assinalar este encontro entre leões e dragões, a **NOVA GENTE** escolheu algumas das deusas que roubaram os corações dos futebolistas, e que somam "gostos" atrás de "gostos" nas redes sociais devido às fotografias superousadas que por lá publicam.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: D.R.

CLÁUDIO RAMOS

ABRE O CORAÇÃO E FAZ REVELAÇÕES SOBRE A ESFERA ÍNTIMA

"NÃO CONSIGO PERDOAR FACILMENTE"

Numa entrevista exclusiva à *NOVA GENTE*, o apresentador, que lançou recentemente um novo livro, chamado *O Rapaz*, revela como está a viver esta fase de grande sucesso. Fala ainda da saída de Maria Botelho Moniz do programa das manhãs da TVI e da sua relação com Cristina Ferreira.

Quem é, para si, este "rapaz"?

Pode ser qualquer pessoa, qualquer rapaz ou rapariga que tenha ou que viva uma história de amor, seja ela qual for, em que altura ou época da sua vida for. Não é biográfico, como já deixei muito claro, é um livro que tem a história de um rapaz que se apaixona por outro rapaz, mas podia ser qualquer um de nós, homem ou mulher.

Não sendo biográfico, que características é que vê em si neste rapaz?

É impossível escrever e não ir buscar coisas nossas ou a qualquer pessoa que conheça. Tentamos absorver coisas de alguém que conhecemos. Naturalmente terá coisas minhas, ou pode ser de outra pessoa que eu conheço. Quem escreve vai sempre absorver coisas da realidade, mesmo que seja na ficção.

Como é que é o processo de criação? No dia a dia vai já à procura dessas realidades?

Para mim é superfácil. Gosto muito de escrever e quando tenho a história na cabeça já imagino exatamente como é o protagonista e o antagonista. Depois, vou desenhando fisicamente e emocionalmente como é que ele é, os jeitos que tem e vou roubando às pessoas. Para mim, não é um processo complicado e vai crescendo ao longo do livro. Acrescenta-se ou retira-se ao longo do livro.

Mas costuma ter a história alinhavada do início ao fim?

Não... tenho o princípio e o fim, sempre. Sei sempre como começa e como acaba. Mas nunca sei o que é que vai acontecer pelo meio. Sei que há ali um ponto alto, mas nunca sei ao certo.

O que faz deste um livro que as pessoas queiram correr para comprá-lo?

Temos de ser muito honestos... no princípio ele vendeu muito, no pré-lançamento, porque é meu. As pessoas não sabem o que está lá dentro. O *feedback* que tenho tido agora é que as pessoas estão muito contentes com o que têm lido. Mas temos de separar. Uma coisa são os livros que se vendem, que são muitos, outra coisa são as pessoas que vão ler os livros que se venderam. Porque há muita gente que compra os livros e não os lê. Compram porque gostam de mim ou algo do género.

Torna-se viciante este processo da escrita, de publicar os livros e da consequente promoção?

A promoção é uma seca [risos]. Tenho de ser sincero! Eu sei que faz falta e agradeço sempre às pessoas. Isto é um jogo, temos de andar de mãos dadas para que alguma coisa resulte. Escrever é viciante, mas não é viciante com o objetivo de publicar o livro. Não gosto de escrever com datas nem com prazos. Não tenho paciência nem idade para cumprir prazos extra àqueles que eu tenho mesmo de cumprir. Gosto tanto de ler como de escrever. Depois se, de repente, me aparecer uma história que eu queira contar, alguém insista e eu tenha tempo... aí as coisas vão indo, mas não é um vício, é um gosto mesmo.

Já há alguma coisa pensada para o futuro, no universo da escrita?

Ainda não. Não tive tempo para pensar em nada desde que terminei este, no ano passado.

O livro aborda vários temas: a descoberta da sexualidade, a paixão, o amor gay. Porquê a escolha destes temas em específico?

Porque são os que me dizem mais. É mais fácil escrever sobre coisas que são próximas de mim. Isto passa um testemunho a alguma pessoa. Importa que a pessoa entenda que, aquilo que eu estou a escrever, vivi na pele e sei exatamente o que é. É mais fácil para mim escrever sobre isso do que escrever sobre quotas de mercado, por exemplo. Tem de ser sobre coisas com as quais eu me identifique. Sei que, apesar de ser ficção, tem uma boa dose de realidade lá dentro.

E o amor é um dos temas principais. Que lugar é que ocupa na sua vida?

É o que ocupa na vida de todos... Acho que tem fases e tem dias. Há dias e fases em que é extremamente importante, há outras fases em que não tens tanto tempo para o amor. Depende sempre um bocadinho. Não sou aquela pessoa fatalista que acha que [a vida] tem de ser 50% de amor, não sou nada disso. À medida que o tempo avança, o amor vai-se encaixando nas diferentes formas onde ele faz sentido e nos faz falta. Seja o amor de um homem, de um filho, de mãe, de amigos, de trabalho... vai encaixando nas suas gavetas.

Neste momento, dentro dos vários amores, qual é o que ocupa maior espaço na sua vida?

O trabalho [risos]. Neste momento não há tempo para mais nada.

A televisão é um grande amor?

É.

Como é que está a viver esta fase de grande sucesso profissional? Provavelmente a maior da sua carreira?

Muito tranquilo, porque eu sou uma pessoa que tem os pés muito assentes na terra e sei perfeitamente que este sucesso acaba, se for preciso, amanhã ou daqui a um mês. Não sou nada o género de achar que sou a maior pessoa do mundo. Acho que trabalhei muito para ►

"Trabalhei muito para chegar aqui. Estou a colher os frutos do que fui plantando ao longo do tempo"

Apesar de não ser biográfico, o autor revela que, no livro *O Rapaz*, recorre a características suas e das pessoas próximas

chegar aqui, estou a colher os frutos daquilo que fui plantando ao longo do tempo com muito trabalho, e sorte também. Mas só sou feliz neste momento porque sei perfeitamente que isto é uma coisa efémera, que pode durar 20 anos, pode durar dez, pode durar cinco ou acabar na próxima temporada. Não me deixo levantar os pés do chão por causa disso. Mas dá-me muito gozo e vivo com muita satisfação.

Quando decidiu sair da SIC, para apresentar o *Big Brother* na TVI, foi uma mudança agridoce? Com certeza deixou grandes amigos na SIC...

Foi agridoce porque aquela tinha sido a minha casa até ali. Eu tinha trabalhado ali 20 anos. Tinha ali os meus amigos, que ainda mantenho. Tenho uma boa relação com todos eles, não cortei relação com ninguém da SIC. Mas era um processo doce porque eu ia para um sítio em que sabia que ia ser profissionalmente mais feliz, ia fazer projetos que, na SIC, seguramente não iria fazer. Naquele momento não havia espaço para mim. Nós somos muitos em antena e os diretores não podem agradar a todos os seus colaboradores. Não há espaço para todos os apresentadores e eu sempre tive isso muito presente na minha cabeça. A oportunidade que tive para sair e ir fazer uma coisa que eu considerava melhor para mim foi um voo e aqui está a prova de que foi um voo acertado. Eu pensei, ponderei, falei com as pessoas que tinha de falar e saí.

Depois do *Big Brother* surgiram outros projetos...

A certeza com que já saí da SIC é que ia fazer o **Big Brother**. Mas já tinha a intenção de fazer as manhãs. Já tinha isso muito apalavrado.

A substituição da Maria Botelho Moniz pela Cristina Ferreira no *Dois às 10* gerou grande polémica... era para ser só na licença de maternidade, mas acabou por ser permanente. Como encarou esta mudança?

Eu achei a transição perfeitamente normal, porque eu trabalho no meio e sei como estas coisas funcionam. No início, de facto, a Maria saiu para uma licença de maternidade, foi essa a forma como eu me despedi dela. A Cristina vem para fazer a licença da Maria, sempre foi o que nos foi dito. A determinado momento houve uma mudança de estratégia da estação e é-me comunicada, depois de a Maria saber, obviamente. Eu entendi. Estamos todos a trabalhar para uma estação e somos peças. A direção coloca-nos no sítio que considera mais conveniente. Não há dúvida nenhuma que a Cristina é uma apresentadora que as pessoas gostam de ver nas manhãs e gostam de a ver a trabalhar comigo. Por isso vi com muita naturalidade.

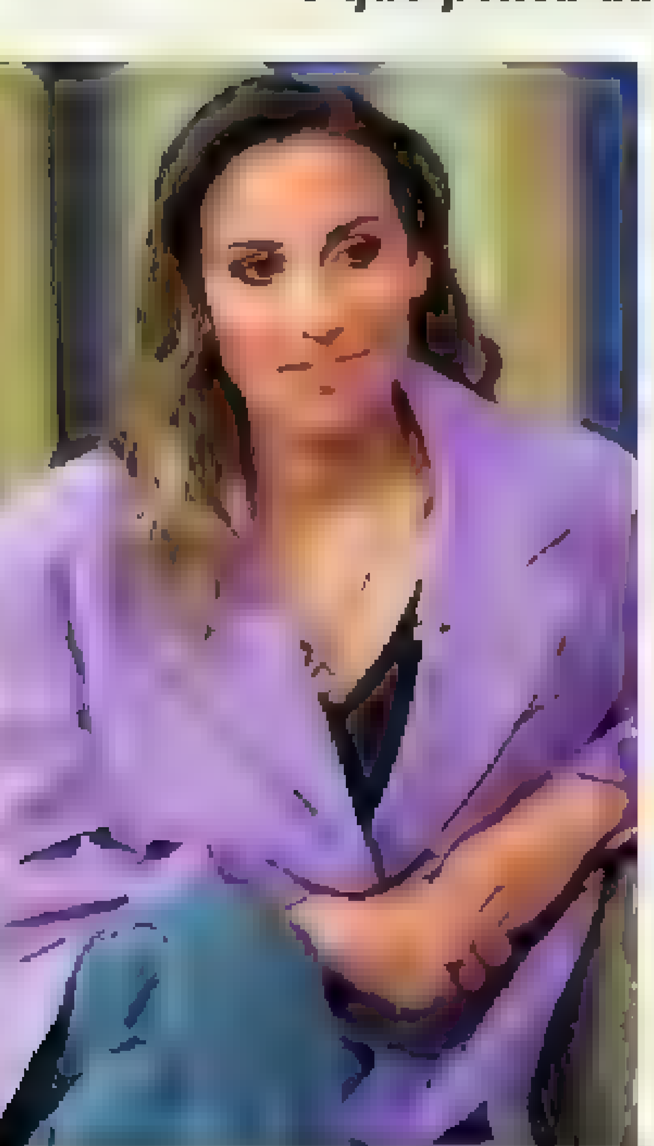
Alguma vez imaginou que voltaria a trabalhar com a Cristina?

Quando saí da SIC, não. A Cristina saiu mais ou menos seis meses depois de eu ter saído. Mas, mesmo quando a Cristina saiu, eu não fazia a mínima ideia de que voltaria a fazer dupla com ela, não sonhava mesmo.

UM "VOO ACERTADO"
Ter vindo para a TVI, de acordo com Cláudio, para abraçar estes projetos foi um *"voo acertado"*.

EXPULSÃO POR AGRESSÃO GERA POLÉMICA NO *BB*

Uma vez que a Catarina era uma das protagonistas deste* Big Brother*, o que pensa da sua expulsão?



A expulsão era inevitável perante o comportamento, que foi testemunhado por todos, além de que eu não coloco em causa a decisão do Big Brother, que é soberano. Mas estamos num programa de televisão, e atitudes daquelas não são compatíveis. É um *reality*, é entretenimento, mas tem a sua função pedagógica, tem um objetivo, de educar, de formar, de entreter. Não se pode atirar um copo e uma pessoa ser agredida, ainda que involuntariamente, e passar impune.

Acha que isto vai prejudicar o* BB *no geral?

O *Big Brother* não perde nada com isso porque o jogo continua. Não é a primeira concorrente expulsa e não será a última na história deste País. Vai sempre acontecer e o jogo segue. A Catarina se fosse a nomeações e expulsa seria exatamente a mesma coisa. Não há apresentadores ou concorrentes insubstituíveis.

EM PAZ COM O FUTURO

Num meio muito incerto, o apresentador garante que não tem qualquer receio de que o sucesso acabe.

Mas foi uma experiência boa?

Quando a Cristina saiu da SIC para a TVI, tanto eu como ela tínhamos passado o período de luto da minha saída da SIC. Somos amigos, independentemente de trabalharmos juntos ou não. Sempre conversámos mas, como é natural, houve um afastamento. Quando a Cristina vai para a TVI houve uma conversa e ficou tudo resolvido. Ainda assim, nessa conversa, nunca nos passou pela cabeça que voltássemos a fazer dupla de manhã. Mas é uma dupla que resulta, eu estou muito contente porque me divirto muito com ela, e ela é muito feliz a fazer as manhãs, é uma das praias dela.

E o Cláudio sente-se feliz a fazer as manhãs?

Muito. Sinto-me tranquilo e leve.

Fala-se muito na vossa relação. Como é que a define? É uma relação de amizade, de companheirismo?

É uma relação de teimosia, porque somos os dois muito teimosos. Mas é uma relação de companheirismo, de amizade e acho que de proteção. Eu gosto muito dela, ela gosta muito de mim. Eu acho que temos uma coisa muito boa, pelo menos para mim: respeitamos o espaço de cada um. Eu não sou pessoa de andar a mandar mensagens, de andar a combinar jantares ou almoços, e a Cristina também não. Gostamos de estar e trabalhar um com o outro, mas percebemos perfeitamente quando é preciso estar em silêncio e quando é preciso conversar e isso é fundamental para mim.

É importante uma dupla conhecer-se bem para não ultrapassar os limites?

Nós nunca ultrapassámos os limites um do outro. Quando a Cristina veio [para o **Dois às 10**], ela estava numa outra posição [do que estava na SIC], eu estava noutra posição, não era "o vizinho da Cristina", era o colega, a dupla da Cristina. Foi preciso conversarmos e ver qual era o caminho, porque a Cristina também é minha diretora. É importante perceber que a Cristina diretora é uma coisa para mim, e a Cristina apresentadora é outra. A Cristina diretora aparece depois da uma da tarde. Entre as dez e a uma da tarde somos dois colegas de trabalho e estamos a lutar para a mesma coisa.

Mas falou da questão da teimosia...

Ela é muito teimosa. Eu também sou. Somos os dois muito teimosos [risos].

Mas alguma vez se chatearam ou alguma vez foi para casa irritado?

Não, nunca me chateei com a Cristina. Para já porque nós dizemos tudo o que há para dizer. Ou ela vai de manhã ao meu camarim ou à uma da tarde vou eu ao dela e nós dizemos tudo. Mas nunca aconteceu no programa nenhuma situação que nos fizesse chatear ou algo do género, até porque nós resolvemos em direto.

Quanto a outras situações mal resolvidas... deve algum pedido de desculpas?

Não. Não devo pedido de desculpas a ninguém, nem acho que alguém me deva algum pedido de desculpa.

Mas consegue perdoar facilmente?

Não, não consigo perdoar facilmente. E menos ainda esquecer, nem nesta eternidade nem na outra. Mas não perco um minuto do meu tempo à espera que alguém me peça desculpa, até porque não vale a pena, não vou desculpar.

Nunca desculpa?

Se eu entender que não, não vale a pena. Uma coisa é uma amizade de muitos anos e alguém faz alguma coisa de mal, pede desculpa, eu peço desculpa, no quotidiano. Agora, se eu tiro uma pessoa da minha vida, seja por que razão for, morreu para mim. É-me completamente indiferente.

Mas é muito exigente com os amigos próximos?

Claro. Como eles têm a obrigação de ser comigo.

E inimigos, há muitos?

Não me preocupo com isso, vou lá dar tempo ou importância aos inimigos [risos]. Não tenho uma pessoa próxima que seja minha inimiga, não tenho uma pessoa com quem me relacione que seja minha inimiga.

Na TVI, não há anticorpos?

Eu acho que não. Eu fui muito bem recebido, os meus colegas tratam-me muito bem. Nós damo-nos todos muito bem, há um ambiente muito bom. Estamos em instalações diferentes, porque estamos em Bucelas e eles em Queluz, mas é um ambiente muito saudável.

Se tivesse propostas de outros canais, o que o fazia ponderar?

Nesta altura eu estou muito focado, muito feliz profissionalmente em todos os aspetos. Tudo isto é tão volátil, o que é hoje não é amanhã. Eu funciono por prazer, faço as coisas que me dão prazer. Eu estou muito bem tratado onde estou e a fazer coisas que gosto bastante. Não sei se amanhã as coisas mudam ou não. Mas hoje a resposta é esta.

Mas essa insegurança não o assusta um bocadinho? A possibilidade de, por exemplo, daqui a dez anos as coisas estarem bem diferentes?

Daqui a dez anos eu quero estar em minha casa reformado, a viver dos meus rendimentos [risos]. Preocupa-me zero. As pessoas não acreditam, mas se quiser deixar de trabalhar, deixo. Eu já atingi o meu objetivo, gosto muito de fazer o que faço, mas nesta altura da minha vida eu não tenho nenhum problema, nem perco um minuto a pensar no que será amanhã o meu trabalho. É o que for. Se eu quiser fazer, faço, se não quiser fazer, não faço. É assim que funciona.

Já falou várias vezes que gostava de se reformar cedo. Como é que se imagina reformado?

Em casa, a ler, a escrever, a viajar, a namorar, a fazer tudo aquilo que as pessoas normais fazem. Mas será uma reforma ativa. Quando falo na reforma nesta idade é para ir fazendo só as coisas que eu quero fazer, não é ser o velhinho que vai meter os papéis para a reforma.

O que falta neste momento para se sentir totalmente feliz?

Tempo [riso]. Juro, até ao final de junho falta-me tempo para poder desfrutar e olhar para outras coisas. Uma pessoa com o meu ritmo de vida não tem mesmo tempo, nesta fase. Agora, quando o **Big Brother** acabar, volta tudo ao normal e vou ter mais disponibilidade para outras coisas. Neste momento, não tenho vida mesmo.

"Somos os dois muito teimosos. Mas é uma relação de companheirismo, de amizade e de proteção"

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA. Fotos: HELENA MORAIS

www.novagente.pt

Estatuto Editorial desta publicação – consulte www.impala.pt

Diretora: PATRÍCIA CORREIA BRANCO (patricia.branco@worldimpalanet.com)
Chefe de Redação: NEUZA GOMES (neuza.gomes@impala.pt)
ANA FILIPE SILVEIRA (ana.silveira@worldimpalanet.com)

Redação: ANDREIA VALENTE (andreia.valente@worldimpalanet.com)
INÊS NEVES (ines.neves@worldimpalanet.com)
LUÍS DUARTE SOUSA (luis.sousa@worldimpalanet.com)
e MAFALDA MOURÃO (mafalda.mourao@worldimpalanet.com)

Secretariado: MARIA JOÃO SANTOS (m.joao@impala.pt)
(secretariado.redacao@impala.pt)

Direção de Arte: HUGO COSTA (hugo.costa@impala.pt)

Arte: PATRÍCIA JEREMIAS (patricia.jeremias@impala.pt), Coordenadora,
GABRIELA BORGES (gabriela.borges@impala.pt)
e RUI TIGELEIRO (rui.tigeleiro@impala.pt)

Revisão: SUSANA VICENTE, SARA AGOSTINHO e CARLA MENINO

Departamento de Produção e Fotografia: SÓNIA REIS E ZITA LOPES (Produtoras),
HELENA MORAIS, NUNO MOREIRA,
TITO CALADO E ZITO COLAÇO (FOTÓGRAFOS)

Estúdio Gráfico e Preparação de Imagens: BENVINDO RODRIGUES, JOÃO GIL PAIVA,
MIGUEL RIBEIRO e PEDRO LUZ

Morada da Redação: Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra
Telefone: 219 238 000
E-mail: novagente@impala.pt

Centro de Documentação e Arquivo: ANA SIMÕES (Coordenadora)
Telefone: 219 238 420

Banco de Imagem: Shutterstock

PUBLICIDADE

Lisboa – Diretor: BRUNO RODRIGUES
(bruno.rodrigues@impala.pt – 219 238 481)
Contactos: JOÃO ALLEN
(joao.allen@impala.pt – 219 238 021)
Planeadora: SUSANA FRANCISCO
Morada: Rua da Impala, n.º 33-A – Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra

Porto – Diretor: JORGE REAL
(jorge.real@impala.pt – 220 917 727)
Morada: Av. da Boavista, n.º 1679, 6.º,
sala 6.8, 4100-132 Porto
Contactos: ELIANA MORIM
(eliana.morim@impala.pt – 220 934 189)

COORDENAÇÃO GERAL

Direção de Marketing e Eventos: MARIA JOSÉ CORREIA
Tiragem e Reporte: ALEXANDRA FERREIRA
Direção de Produção: FRANCISCO PINTO
Direção de Controlo de Qualidade: JORGE CALAÇA

PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS EDITORIAIS E GRÁFICOS

WORLDIMPALA.NET, LDA Rua da Impala, n.º 33 A
Piso 2 sala 2.2,
2710-070 Sintra

IMPRESSÃO

INCOGNIT CALCULATION, UNIPESSOAL LDA. Estrada de São Marcos, 27
São Marcos
2735-521 Cacém

DISTRIBUIÇÃO

Distribuição: VASP – DISTRIBUIDORA DE PUBLICAÇÕES, S. A.
Morada: Lisboa – Quinta do Grajal, Venda Seca,
2739-511 Agualva-Cacém, tel. 214 337 000;
E-mail: geral@vasp.pt

Assinaturas digitais: www.lojadasrevistas.pt
E-mail: assinaturas@vasp.pt
assinaturasdigitais@impalamultimedia.pt

Telefone: 214 337 036 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)
219 238 352 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)

Tiragem média do mês de abril de 2024: 39 971 exemplares
Registo ERC N.º 104 585 Depósito Legal 3/83

Propriedade do título e Editor: JACQUES DA CONCEIÇÃO RODRIGUES
Domicílio do editor: Rua da Impala, n.º 33-A
2710-070 Sintra

Tony Ramos

NOVA OPERAÇÃO À CABEÇA

O ator brasileiro, que no dia 16 deu entrada no hospital depois de ter sentido fortes dores de cabeça, e que foi de imediato submetido a uma cirurgia ao cérebro, voltou a ser novamente operado este domingo, dia 19, após terem sido detetados novos hematomas intracranianos. À hora de fecho desta edição, Tony Ramos estava estável e a respirar sem o auxílio de aparelhos.

Alberto e Charlene do Mónaco

EM VIAGEM A PARIS

O príncipe Alberto do Mónaco foi agraciado pelo Presidente francês, Emmanuel Macron, com a insígnia de Comandante do Mérito Agrícola, numa cerimónia que decorreu no Palácio do Eliseu e que contou com a presença da mulher, a princesa Charlene, dos dois filhos de ambos, os gémeos Gabriella e Jacques, de nove anos, e ainda da irmã mais velha, a princesa Carolina. Depois de muitas polémicas à volta do casamento de Alberto e Charlene e da relação difícil entre a princesa e as cunhadas, Carolina e Stéphanie, esta viagem a Paris parece ter tido também como objetivo aproximar a família real monegasca. Nas fotografias partilhadas, todos os elementos do clã surgem sorridentes.

Benfica

CONQUISTA TAÇA DE FUTEBOL FEMININA

O Benfica venceu este domingo, 19 de maio, a 20.ª edição da Taça de Portugal feminina em futebol ao vencer o Racing Power por 4-1, levando este troféu pela segunda vez para o Museu Cosme Damião, depois de o ter conquistado em 2018/19. Mimi Alidou, Carole Costa, Lúcia Alves e Kika Nazareth fizeram os golos da vitória das águias, comandadas por Filipa Patão. As encarnadas alcançaram o pleno em todas as provas nacionais, uma vez que além da Taça de Portugal já haviam conquistado a Supertaça, a Liga BPI e a Taça da Liga na presente temporada, somando assim quatro troféus numa só temporada.

Reis de Espanha

CELEBRAM 20 ANOS DE CASAMENTO

O rei Felipe VI e a rainha Letizia completam esta quarta-feira, 22 de maio, 20 anos de casamento. Para assinalar a data, a Casa Real espanhola partilhou imagens únicas dos monarcas com as filhas, a princesa Leonor, de 18 anos, e a infanta Sofia, de 17, captadas nos jardins do Palácio Real, em Madrid. Apesar de este ser um momento de crise para os monarcas, uma vez que a rainha foi acusada de ter sido infiel ao marido com o ex-cunhado Jaime del Burgo, Felipe e Letizia tentam mostrar nestas fotografias a imagem de uma família feliz. Ao longo das últimas duas décadas, a história de amor do príncipe que se apaixonou por uma plebeia tem sido marcada por muitos altos e baixos.

FILHAS ROUBAM PROTAGONISMO

Apesar de as fotografias captadas nos jardins do Palácio Real, em Madrid, servirem para assinalar duas décadas de união de Felipe e Letizia, as filhas de ambos, Leonor e Sofia, acabaram por ser o centro das atenções.

Presidente do Irão

MORRE EM ACIDENTE DE HELICÓPTERO

O vice-presidente do Irão confirmou na segunda-feira, 20 de maio, a morte de Ebrahim Raisi e do ministro dos Negócios Estrangeiros. O helicóptero onde seguiam terá embatido contra o pico de uma montanha, perto da fronteira com o Azerbaijão. O acidente ocorreu num momento de crescente dissidência no Irão devido a uma série de crises políticas, sociais e económicas. Os dirigentes religiosos do Irão enfrentam pressão internacional sobre o contestado programa nuclear de Teerão e o aprofundamento dos seus laços militares com a Rússia durante a guerra na Ucrânia.

William Carvalho

ARQUIVADO PROCESSO POR AGRESSÃO SEXUAL

A justiça espanhola decidiu arquivar o processo interposto por uma mulher contra William Carvalho, em que o internacional português do Betis era acusado de um delito de agressão sexual, avançou o **Diario de Sevilla**. A juíza do processo considerou não haver *"provas suficientes de delito"* que fundamentem *"uma relação não consentida ou com afetação das faculdades da vítima que a impedissem de dar o seu consentimento"*. A mulher – que alegava ter sido drogada e violada pelo português – apresentou a denúncia depois de ter passado uma noite com William num hotel em Sevilha, a 10 de agosto do ano passado. Uma relação que o futebolista sempre disse ter sido consensual.

Textos: ANDREIA VALENTE; Fotos: IMPALA, SHUTTERSTOCK e D.R.

Viperina

A entrevista paga (agora é assim e quem não quiser fica a chuchar no dedo) do José Castelo Branco à Cristina Ferreira e ao Cláudio Ramos mostra bem até que ponto a televisão pode chegar...

- O **Pedro Mafama** fala da mulher, a **Ana Moura**: *"Sem a Ana, não havia em mim esta alegria"*. É por isso que, quando o Mafama aparece bem-disposto, toda a gente diz: Anda Moura na costa...

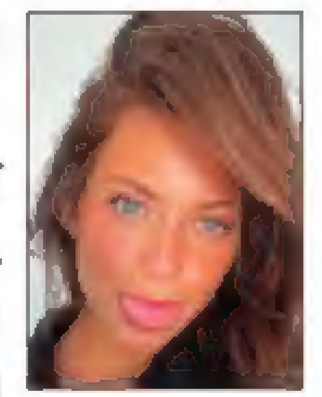
- Depois do que se sabe e do que apenas se imagina, há quem diga que a **Fernanda Serrano** e o *personal trainer* **Ricardo Pereira** se reconciliaram recentemente e estão outra vez a namorar. Se calhar, a Fernanda engordou um bocadinho e agora estava mesmo a precisar de voltar aos treinos...

- No concurso **Freeze**, que vai estrear-se em junho na TVI, apresentado pelo **Pedro Teixeira**, os primeiros concorrentes são o **Bruno de Carvalho** e a **Ana Sofia Martins**. Isto é assim como temperar um prato com sal e pimenta...

- Separado apenas há três meses da **Mariana Marques**, o **Pedro Barroso** já encontrou de novo o amor nos braços da **Cátia Duarte**. Com tanta meditação espiritual, o Pedro ainda não ouviu falar do luto que há a fazer quando uma relação acaba, para não contaminar a relação seguinte...

- A **Diana Chaves** fala dos concorrentes do seu programa **Casados à Primeira Vista**: *"Fico um bocadinho nervosa. Custa-me. Por mim, adoravam-se logo no primeiro encontro"*. Casamenteira!

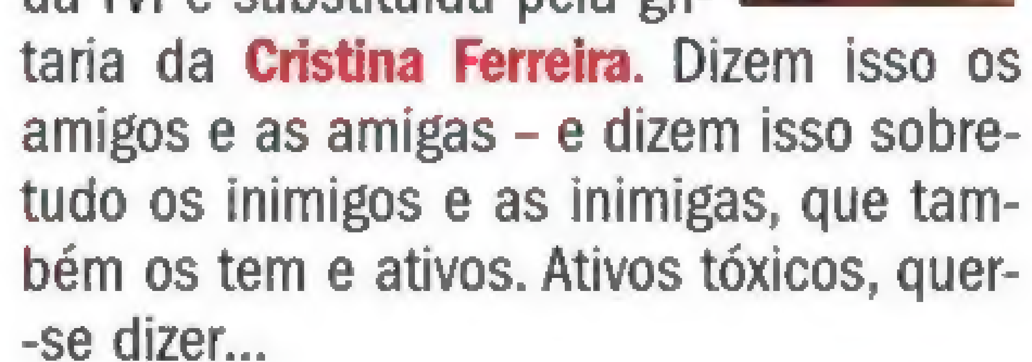
- O cabeça de lista do CHEGA para as eleições europeias, **Tânger Correia**, declarou: *"Acho que a extrema-direita não existe. É uma invenção da rapaziada do outro lado"*. Como dizia o outro, a maior proeza do diabo é convencer-nos de que não existe. Não é, Tânger?!



- Parece que a **Margarida Corceiro** e o **João Félix** já arranjaram novos amores e, por isso, cada um faz a sua vida. Ela tem o piloto britânico **Lando Norris** e ele tem a cantora argentina **Nicki Nicolei**. Para os dois, é melhor que tudo isto seja verdade!

- Adorei ver o cumprimento efusivo e sorridente que o **André-Villas Boas** fez ao **Jorge Nuno Pinto da Costa** no primeiro jogo em que se sentou no camarote presidencial do Estádio do Dragão. Até pareciam amigos...

- Os amigos e as amigas dizem que a **Maria Botelho Moniz** ficou muito triste e ainda não recuperou por ter sido corrida do programa da manhã da TVI e substituída pela gritaria da **Cristina Ferreira**. Dizem isso os amigos e as amigas – e dizem isso sobretudo os inimigos e as inimigas, que também os tem e ativos. Ativos tóxicos, quer-se dizer...



- Os jornais noticiaram que o clã do **Fernando Madureira** ganhava mais de um milhão e meio de euros por ano a vender bilhetes que deviam ser dados à claque do Futebol Clube do Porto. Este Macaco saiu cá um macacão...

- A **Noémia Costa** esteve quatro meses de férias, mas agora vai regressar ao trabalho com *"uma grande surpresa"*, que vai dar que falar. Ó Noémia, esperemos que seja uma surpresa positiva, que das outras já estamos fartos...

CAPA IMPENSÁVEL

- Diz-se que a **Maria Cerqueira Gomes** pode aproveitar o seu namoro com o famoso toureiro espanhol **Cayetano Rivera** para tentar uma carreira internacional. Como dizia a outra, só se for parva é que não aproveita. Olé!

- Os jornais noticiaram que a **Betty Grafstein** já meteu os papéis a pedir o divórcio do **José Castelo Branco**. Ouviu-se logo uma vozinha dizer: Vão ver que o conde ainda vai acabar onde começou: em Santo António dos Cavaleiros e, à noite, a fazer de Tatiana Romanov no *show* do Finalmente Club...

- Vi, num evento de moda do Centro Comercial Colombo, o **Pedro Granger**. Estava vestido como um adolescente de outros tempos. Dos tempos em que ele era adolescente, queremos dizer...

- Disse o diretor de Programas da SIC, o **Daniel Oliveira**: *"Quando me perguntam o que faço, explico que o cargo que estou a ocupar não é aquilo que sou"*. Como se vê, o Daniel já está a imaginar como pode ser o seu futuro...

- Vi, numa antestreia de um filme, o **Simão Fumega**. Nessa noite, ao ver os fotógrafos, o Simão começou logo a fumegar...

Opinou a Catarina Gouveia: *"A maior beleza é a simplicidade"*. E lá foi ela a correr comprar uns acessórios, antes que as lojas fechassem